

Директор
(подпись)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

(подпись)

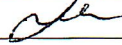
Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины							
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
1 день													76 (руб)		
Завтрак															
Тефтели в соусе			120	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462															
Тефтели (пром-ного пр-ва)*			108,00	108											
Масло растительное*			2,00	2											
Мука в/с*			1,35	1,35											
Морковь*			3,00	3											
Лук репчатый*			2,00	2											
Томатная паста*			3,00	3											
Сахар*			0,30	0,3											
Соль*			0,50	0,5											
Лавровый лист*			0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*			0,02	0,02											
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*			50,00	50											
Масло сливочное*			3,00	3											
Соль*			0,30	0,3											
Чай фруктовый со смородиной			200	0,3	0,02	15,72	64,26	20		1	8,55	11,55	7,5	0,93	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Чай*			1,00	1											
Смородина черная с/м*			10,00	10											
Сахар*			15,00	15											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			20,00	20											
Итого:					14,95	14,18	65,24	448,38	31,13	0,4	137,2	44,82	277,95	127,91	5,57
2 день													76 (руб)		
Завтрак															
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			505	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
Сыр*			15,15	15											
Масло сливочное*			10,00	10											
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
Каша "Дружба", со сливочным маслом			210	6,5	7,4	25,2	193,4	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь, 2008г. №102															
Крупа пшено*			15,00	15											
Крупа рис круглый*			15,00	15											
Молоко цельное*			180,00	180											
Сахар*			10,00	10											
Соль*			0,70	0,7											
Масло сливочное*			10,00	10											
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №868															
Пастила фруктовая*			15,00	15											
Чай с сахаром и молоком №6			200	3,5	4	17,86	121,44	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №868															
Чай*			1,00	1											
Молоко цельное*			110,00	110											
Сахар*			15,00	15											
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*			25,00	25											
Итого:					18,28	23,43	86,94	631,75	18,7	0,37	183,04	310,6	489,1	115	5,44
3 день													76 (руб)		
Завтрак															
Котлета "Детская"			510	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2	
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
Говядина*			68,00	68											
Лук репчатый*			9,00	9											
Хлеб пшеничный*			17,00	17											
Яйцо*			3,00	3											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			12,50	8											
Соль*			0,50	0,5											
Масло растительное*			1,00	1											
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541															
Картофель*			80,00	80											
Морковь*			24,00	24											
Капуста*			46,00	46											
Лук репчатый*			24,00	24											
Томатная паста*			4,00	4											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Мука в/с*			2,00	2											
Соль*			0,30	0,3											
Лавровый лист*			0,01	0,01											
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1											
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1											
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 54-4к-2020 (7-11 лет)															
Смесь ягод (вишня, смородина черная, яблоко)*			15,00	15											
Сахар*			10,00	10											
ИЛИ															
Компот "Вишневка"			200	0	0	19,96	79,84	1		10	2,4	3,4	0,5	0,06	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь, 2008г. №279															
Смесь ягод (вишня, яблоко)*			15,00	15											
Сахар*			10,00	10											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			20,00	20											
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг						
		С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо							
Масло сливочное*		10,00	10												
Хлеб пшеничный*		30,00	30												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным				210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №311														0,5	
Крупа рис круглозерный*		40,00	40												
Сахар*		5,00	5												
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,30	0,3												
Молоко цельное*		150,00	150												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/100)				200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №689														0,31	
Кофейный напиток*		4,00	4												
Молоко цельное*		100,00	100												
Сахар*		10,00	10												
Сок фруктовый т/п				200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	
Сок(т/п)*		200,00	200											3	
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														0,8	
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
Итого:				19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14	
				76 (руб)											
				8 день											
				Химический состав											
				Наименование пищевых веществ											
				Витамины		Минералы, мг									
				С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак				500											
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)				195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г. №210														2,3	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		81,00	81												
Лук репчатый*		18,00	18												
Масло сливочное*		10,00	10												
Картофель*		168,00	168												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		5,62	3,6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,50	0,5												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом				60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №78														0,36	
Морковь*		36,00	36												
Лук репчатый*		10,00	10												
Томатная паста*		5,00	5												
Масло растительное*		6,00	6												
Лимонная кислота*		0,10	0,1												
Сахар*		0,60	0,6												
Соль*		0,60	0,6												
Компот из черной смородины				200	0,3	0,1	12,4	51,7	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №631														0,3	
Смородина черная*		15,00	15												
Сахар*		10,00	10												
Хлеб пшеничный				25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														0,27	
Хлеб пшеничный*		25,00	25												
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														0,8	
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
Итого:				21,08	21,25	69,15	540,17	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,85	4,03	
				76 (руб)											
				9 день											
				Химический состав											
				Наименование пищевых веществ											
				Витамины		Минералы, мг									
				С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак				555											
Шницель натуральный				100	15,6	20,3	12,5	295,1	0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2	
Сборник для общ.учрежд. 2011г. Мопильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		96,00	96												
Соль*		0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		20,31	13												
Яйцо*		6,00	6												
Масло растительное*		1,80	1,8												
Капуста тушеная				200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №534														1,58	
Капуста*		229,00	229												
Масло растительное*		2,50	2,5												
Морковь*		5,00	5												
Лук репчатый*		9,00	9												
Томатная паста*		15,00	15												
Мука в/с*		4,00	4												
Сахар*		2,50	2,5												
Соль*		0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1												
Компот "Вишенка"				200			19,95	88,2	31,54	0,02	2,53	9	7	6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №279														0,5	
Смесь ягод (вишня, яблоко)*		15,00	15												
Сахар*		10,00	10												
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														0,22	
Хлеб пшеничный*		20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														0,8	
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
Итого:				22,79	25,32	69,15	604,04	64,67	0,82	188,83	229,89	296,58	77,78	4,3	
				76 (руб)											
				10 день											
				Химический состав											
				Наименование пищевых веществ											
				Витамины		Минералы, мг									
				С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак				500											
Рыба, тушеная в томате с овощами (ШК)				110	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №374														1,2	
Минтай филе п/ф*		74,00	74												
Морковь*		48,00	48												
Лук репчатый*		48,00	48												
Томатная паста*		6,00	6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,50	0,5												
Сахар*		0,60	0,6												
Лимонная кислота*		0,05	0,05												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Рис припущенный				150	3,7	4,6	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г. №809														0,6	
Крупа рис пропаренный*		40,00	40,0												
Масло сливочное*		5,00	5												
Соль*		0,50	0,5												
Напиток из плодов шиповника				200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705													
	Шиповник*	15,00	15										
	Сахар*	7,00	7										
Хлеб пшеничный				25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25 3,5 0,27
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
	Хлеб пшеничный*	25,00	25										
Пастила фруктовая				15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,85 1,05 0,6
	Пастила фруктовая*	15,00	15										
Итого:				20,36	15,8	76,4	545,44	345,8	0,24	436	214,95	328,8	97,35 10,17

Главный технолог



Гольшева А.А.