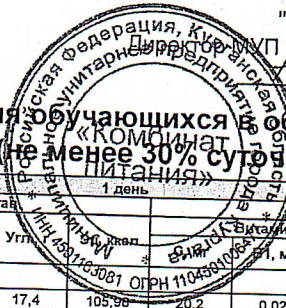


"СОГЛАСОВАНО".

Директор (подпись)



"УТВЕРЖДАЮ":

Мишкарев А.Б.

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся образовательных учреждений г.Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

Table with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, Белки, Жиры, Угл., Эц, ккал), Витамины (С, В1, А), Минералы (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Includes sections for Day 1 and Day 2 meals.

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			
Обед			910														
уп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																	
	Крупа горох*	12,00	12														
	Картофель*	36,00	36														
	Морковь*	8,00	8														
	Лук репчатый*	8,00	8														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Соль*	0,30	0,3														
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43			
Хлеб, запеченная "Солнышко"																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382																	
	Минтай*	141,38	82														
	Мука в/с*	6,00	6														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Яйцо*	30,00	30														
	Молоко цельное*	15,00	15														
	Соль*	0,30	0,3														
			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06			
Картофельное пюре																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																	
	Картофель*	128,00	128														
	Молоко цельное*	24,00	24														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Соль*	0,30	0,3														
			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6			
Запеканка фруктовая "Изюминка"																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																	
	Изюм*	20,00	20														
	Сахар*	10,00	10														
			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Хлеб пшеничный																	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Хлеб ржано-пшеничный																	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20														
Сок фруктовый т/п																	
	Сок(т/п)*	200,00	200														
Итого:																	
			29,18	23,72	111,17	764,18	28,46	0,48	210,32	331,17	569,4	154,27	6,6				

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			
Обед			700														
10 день			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92			
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																	
	Морковь*	24,00	24														
	Капуста*	16,00	16														
	Картофель*	18,00	18														
	Лук репчатый*	8,00	8														
	Мука в/с*	4,00	4														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Молоко цельное*	30,00	30														
	Соль*	0,30	0,3														
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52			
Наггетсы "Детские"																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499																	
	Наггетсы "Детские" (пром-ного пр-ва)*	110,00	110														
	Масло растительное*	2,50	2,5														
			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77			
Макаронные отварные																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																	
	Макаронные изделия*	52,50	52,5														
	Масло сливочное*	12,00	12														
	Соль*	0,50	0,5														
			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19			
Какао на цельном молоке (130/15/3)																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																	
	Какао*	3,00	3														
	Молоко цельное*	130,00	130														
	Сахар*	15,00	15														
			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Хлеб пшеничный																	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Хлеб ржано-пшеничный																	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20														
Итого:																	
			33,48	37,82	113,64	928,86	19,21	0,38	469,24	425,7	380,86	101,8	4,42				

Главный технолог

Гольшева А.А.