

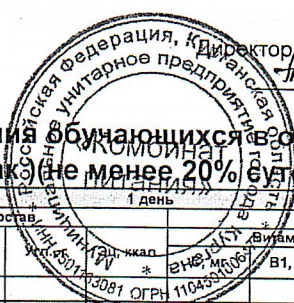
"СОГЛАСОВАНО"

Директор

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"

(подпись)



Директор МУП "Комбинат питания" Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Main menu table with columns for food name, gross/net weight, and chemical composition (protein, fat, carbs, vitamins, minerals). It is divided into 4 days (1-4 days) and includes sub-sections for breakfast, soups, and breads.

Ушбылы в сметанном соусе			140	8,4	11,4	9,3	1/3,4	1,9	0,1	00,0	12,1	12,1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394												
Минтай*	120,69	70										
Крупа рис круглозерный*	3,00	3										
Хлеб пшеничный*	10,00	10										
Молоко цельное*	20,00	20										
Лук репчатый*	14,00	14										
Яйцо*	9,00	9										
Мука в/с*	9,00	9										
Соль*	0,30	0,3										
Масло растительное*	2,00	2										
Сметана*	20,00	20										
Масло сливочное*	2,00	2										
Мука в/с*	3,00	3										
Соль*	0,30	0,3										
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1										

Картофельное пюре
Сборник для общ.узрежд., 2011г., Могильный №128

Картофель*	154,00	154	180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43
Молоко цельное*	36,00	36												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												

Напиток из плодов шиповника
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705

Шиповник*	25,00	25	200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сахар*	7,00	7												

Хлеб пшеничный
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20	20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
-----------------	-------	----	----	------	------	------	-------	--	------	--	---	----	-----	------

Хлеб ржано-пшеничный
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
-----------------------	-------	----	----	------	------	-----	-------	--	------	--	-----	------	------	-----

Пряники

Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52	52	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33
---------------------	-------	----	----	-----	------	-------	--------	--	------	--	------	------	--	------

Итого:

			19,18	20,06	96,25	642,26	289,4	0,41	228,12	240,39	440,67	102,95	10,53	
--	--	--	-------	-------	-------	--------	-------	------	--------	--------	--------	--------	-------	--

5 день 86 (руб)

Наименование блюда Брутто, г Нетто, г

Химический состав: Выход, г Белки, г Жиры, г Угл., г Эц, ккал

Наименование пищевых веществ: Витамины (С, мг В1, мг А, мг рет. экв.) Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо)

Завтрак

Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10

Сыр*	15,15	15	55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												

Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом

Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)

Крупа пшено*	40,00	40	210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Молоко цельное*	150,00	150												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	10,00	10												

Какао на цельном молоке (1407/12)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693

Какао*	2,00	2	200	5,4	5,6	15,7	134,8	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,8	0,2
Молоко цельное*	140,00	140												
Сахар*	7,00	7												

Сок фруктовый т/п

Сок(т/п)*	200,00	200	200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
-----------	--------	-----	-----	-----	--	------	------	---	--	----	----	------	----	-----

Хлеб ржано-пшеничный

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
-----------------------	-------	----	----	------	------	-----	-------	--	------	--	-----	------	------	-----

Итого:

			22,12	29,16	91,5	706,22	14,54	0,31	218,44	350,4	622,1	143,25	5,03	
--	--	--	-------	-------	------	--------	-------	------	--------	-------	-------	--------	------	--

6 день 86 (руб)

Наименование блюда Брутто, г Нетто, г

Химический состав: Выход, г Белки, г Жиры, г Угл., г Эц, ккал

Наименование пищевых веществ: Витамины (С, мг В1, мг А, мг рет. экв.) Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо)

Завтрак

Котлета куриная

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499

Котлета куриная(пром. пр-ва)*	100,00	100	90	14,31	12,97	14,34	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Масло растительное*	2,50	2,5												

Макаронные изделия

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516

Макаронные изделия*	52,50	53	150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,1	10,3	42,7	7,6	0,77
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												

Кефир с сахаром

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698

Кефир*	207,00	200	215	5,6	6,4	23,19	172,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сахар*	15,00	15												

Хлеб пшеничный

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	25,00	25	25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
-----------------	-------	----	----	-----	-----	-------	----	--	------	--	---	-------	-----	------

Хлеб ржано-пшеничный

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
-----------------------	-------	----	----	------	------	-----	-------	--	------	--	-----	------	------	-----

Итого:

			28,47	28,93	90,18	721,02	10,4	0,33	111,14	418,9	404,55	82,9	2,44	
--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	-------	--------	------	------	--

7 день 86 (руб)

Наименование блюда Брутто, г Нетто, г

Химический состав: Выход, г Белки, г Жиры, г Угл., г Эц, ккал

Наименование пищевых веществ: Витамины (С, мг В1, мг А, мг рет. экв.) Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо)

Завтрак

Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10

Сыр*	15,15	15	55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												

Каша молочная рисовая, с маслом сливочным

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311

Крупа рис круглозерный*	40,00	40	210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5
Сахар*	5,00	5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												

Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689

Кофейный напиток*	4,00	4	200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
-------------------	------	---	-----	------	-----	------	--------	------	------	------	-----	-----	----	------

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
8 день																
86 (руб)																
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	2,3		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210																
	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													
Тодгарнировка: 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	0,36		
Зборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78																
	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													
омпот "Ягодный коктейль"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6			10,4	6,04	4,2	1,2	0,3	
Зборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631																
	Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	24,00	24													
	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													
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																
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
Итого:				20,98	21,35	67,95	535,87	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,86	4,03		
9 день																
86 (руб)																
Завтрак			555													
Инциель натуральных			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2		
Зборник для обр.учрежд., 2011г. Могильный №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													
апушта тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58		
Зборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534																
	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													
омпот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5		
Зборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4жн-2020 (7-11лет)																
	Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	30,00	30													
	Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03			6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
	Хлеб пшеничный*	30,00	30													
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:				24,13	25,67	68,06	599,79	64,67	0,84	188,83	233,54	312,23	81,88	4,66		
10 день																
86 (руб)																
Завтрак			525													
ыба, тушеная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2		
Зборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374																
	Минтай*	148,28	86													
	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*	0,50	0,5													
	Лимонная кислота*	0,05	0,05													
	Лавровый лист*	0,01	0,01													
ис припущенный			150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909																
	Крупа рис пропаренный*	40,00	40,0													
	Масло сливочное*	7,00	7													
	Соль*	0,30	0,3													
ипиток из плодов шиповника			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5		
Зборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705																
	Шиповник*	30,00	30													
	Сахар*	7,00	7													
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																
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
истила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05			3,15	1,65	1,05	0,6	
	Пастила фруктовая*	15,00	15													
Итого:				21,45	17,82	81,07	570,46	345,8	0,27	436	220,55	360,15	107,45	10,92		

[Handwritten signature]
