"СОГЛАСОВАНО"
Директор
(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания"
Мишкарев А.Б.
(подпись)

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

1 день

86 (руб

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование грязных веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. эквив.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Тефтели в соусе			120	10,1	12	5,5	174,4	11,13	0,22	118,6	22,19	121,55	26,28	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												

Завтрак			587											
Фишболы в сметанном соусе			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,5
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			150	3,13	6,5	20,15	151,62	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель*	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	25,00	25												
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												
Пряники			52	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33
Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52												
Итого:				18,64	19,3	97,34	637,62	289,4	0,42	228,12	241,39	443,92	103,65	10,58
							5 день							85 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	Д, мг рет. экв	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			685											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	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 молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
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 (120/7/2)			200	3,08	3,06	11,91	92,36	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	120,00	140												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				20,53	26,76	91,26	682,16	14,54	0,33	218,44	353,7	640,4	148,65	5,49
							6 день							86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	Д, мг рет. экв	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Котлета куриная			90	14,31	12,97	6	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Котлета куриная(пром. пр-во)*	100,00	100												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Макароны отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,1	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52,50	53												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			215	5,6	6,4	23,19	172,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	15,00	15												
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:				28,47	28,93	81,84	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					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	Д, мг рет. экв	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			685											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	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 молочная рисовая, с маслом сливочным			210	6,7	10,6	32,5	254	0,6	0,12	83,52	67,1	178,2	36,0	0,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
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 (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														

Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,28	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:				19,39	26,56	95,4	696,2	16,65	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14

8 день — 86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	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	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												
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	0,36
Сборник 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												
Компот из черной смородины			200	0,3	0,1	12,4	51,7	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
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	0,28	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:				21,08	21,25	89,15	540,17	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,96	4,03

9 день — 86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			555											
Шницель натуральный			100	15,8	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
Сборник для обр.учрежд.2011г.Меньшова №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	1,58
Сборник 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												
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4зн-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)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Рыба, тушенная 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	1,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
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*	0,50	0,5												
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	93,2	29,4	0,6
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40,0												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника (В)			200	0,85		12,4	53	86	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
Сборник рецептур 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	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*	15,00	15												
Итого:				20,7	15,8	75,35	542,6	81,8	0,24	436	214,95	326,8	97,35	10,17

Главный технолог _____ Голышева А.А.