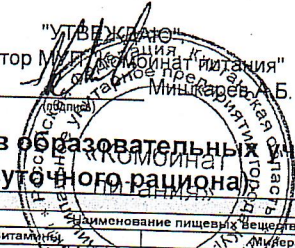


"СОГЛАСОВАНО"

Директор
МБОУ "СОШ № 50"
(подпись)



Директор МБОУ "Лицей № 1"
Мичкарев 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)

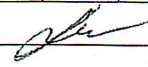
Table with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Угл., г, Эц, ккал), Витамины (С, мг, В1, мг, А, мг рет. экв.), Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Rows include breakfast items like 'Тестели в соусе', 'Каша гречневая', 'Бутерброд горячий', 'Пастила фруктовая', 'Чай с сахаром', 'Хлеб ржано-пшеничный', 'Рагу овощное', 'Компот "Фруктово-ягодный"', and 'Компот "Вишенка"'. Includes 'Итого' rows for each day and a total 'Итого:' row at the bottom.

Итого:			20,39	16,22	69,62	506,02	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58	
			4 день											86 (руб)
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
Завтрак			562											
Финшболы 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №394														
Минтай филе л/ф*	70,00	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., Мошльский №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	66	15	4,25	4,25	6,25
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												
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												
Пряник			27	1,67	0,54	20,82	94,8		0,02		2,65	12		0,18
Пряник(пром.пр-во)*														
Пряник(пром.пр-во)*	27,00	27												
Печенье "Десертное"														
ИЛИ														
Печенье "Десертное"	20,00	20	20	1,1	2,78	8,8	64,62	0,25	0,01		6,11	16,23		0,1
Итого:				17,41	18,9	81,92	567,4	289,4	0,4	171,62	238,87	432,42	103,65	10,43
			5 день											86 (руб)
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
Завтрак			685											
Бутерброд горячий с сыром и маслом 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 рецептов 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 пшеничная 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 рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшеничная*	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 рецептов 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/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/л)*														
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						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
Завтрак			500											
Котлета куриная			90	14,31	12,97	6	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №499														
Котлета куриная(пром. пр-ва)*	100,00	100												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,1	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №696														
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						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
Завтрак			685											
Бутерброд горячий с сыром и маслом 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 рецептов 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	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №311															
Крупа рис крупообразная*		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 рецептов 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												
Соки фруктовый тип				200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
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:					19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14
8 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
			500												
Завтрак				195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)															
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												
Подгариловка: 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №631															
Смородина черная*		24,00	24												
Сахар*		10,00	10												
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:					21,08	21,25	69,15	540,17	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,86	4,03
9 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
			555												
Завтрак				100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
Шницель натуральный															
Сборник для обл.учрежд..2011г.,Могилынский №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 рецептов 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 "Вишенка"				200			22,05	88,2	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №279															
Смесь ягод (вишня, яблоко)*		30,00	30												
Сахар*		20,00	20												
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:					23,93	25,47	77,91	636,59	64,67	0,84	188,83	233,54	312,23	81,88	4,66
10 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
			500												
Завтрак				110	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2
Рыба, тушенная в томате с овощами ШК															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №374															
Минтай филе л/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	83,2	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 (8)				200	0,85		12,4	53	66	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
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	1,65	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



Гольшева А.А.