



«Согласовано»:  
 Директор МБОУ «СОШ№ \_\_\_\_\_»

«Утверждаю»:  
 ВРИО Директора МУПТ «Курган  
 «Комбинат питания»  
 О.Л. Истомина

31.01.2022

Примерное двенадцатипятидневное меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 12 до 18 лет (завтрак)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
<b>1-й день</b>														
302	Завтрак Каша молочная пшеница с маслом сливочным 200/10 (крупа пшено 41г., молоко 150г., сахар 5г., соль 0,5г.)	210	8,00	10,4	25,54	202,00	0,06	2,5	30,00	94,00	42,0	15,00	0,11	
698	Напиток кисло-молочный	200	6,00	6,1	13,0	140,0	0,6	6,8	10	142	82	20	0,4	
	Фрукты свежие	160	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03			6,00	19,50	4,2	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>17,1</b>	<b>17,48</b>	<b>84,74</b>	<b>562,4</b>	<b>0,75</b>	<b>339,3</b>	<b>40,06</b>	<b>274</b>	<b>165,3</b>	<b>57,2</b>	<b>5,21</b>	<b>71</b>

2-й день 01.02.2022

№ п/п	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Завтрак</b>														
ТТК №17	Котлеты "Полтавские" (п/ф 117г, мясо 70,19г, молоко 38г, мука 5г, масло растительное 2г)	100	9,80	11,16	19,80	225,80	0,06	0,63	97,00	75,60	81,60	28,20	1,60	
520	Картофельное пюре (картофель 154г., молоко 36г., масло сливочное 8г., соль 1г.)	180	3,50	6,77	28,10	212,50	0,09	1,7	29,8	51,9	107,8	26	0,20	
	Полгорнировка: горошек консервированный (горошек 46,2)	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3		6,0	18,6	6,3	0,21	
ТТК №2	Компот из вишни ( вишня см 13г., сахар 10г.)	200	0,2	0,2	13	70	0	2	0	8	6,0	5	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	35,47	174,05	0,04			8,0	26,00	5,60	0,40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,46</b>	<b>18,49</b>	<b>98,35</b>	<b>694,01</b>	<b>0,22</b>	<b>7,33</b>	<b>127</b>	<b>149,2</b>	<b>240</b>	<b>71,3</b>	<b>2,56</b>	<b>71</b>

02.02.2022

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
<b>3-й день</b>	<b>Завтрак</b>														
377	Рыба запеченная (горбуша 118г., мука 5г., масло растительное 3г., соль 0,5).	100	19,50	6,80	11,10	156,0	0,2	0	3,0	20,0	200,0	30,0	0,63		
78	Полдзариновка: Маринад овощной с томатом (морковь 36г., лук 9г., томатная паста 3,6г., масло растительное 6г., лимонная кислота 0,5г., сахар 0,5г., соль 0,6г., вода 25,2г).	60	0,59	0,11	2,76	20,76	0,04	13,2	72	7,56	14,04	10,80	0,48		
511	Рис отварной с овощами (крупа рис пропаренный 58,1г., соль 1,4г., лук 24г., морковь 18г., масло растительное 6г).	180	3,60	10,92	36,96	218,88	0,1	0	0	9,00	108,00	35,00	0,8		
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,26	0,06			17,1	74,60	27,90	1,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>26,4</b>	<b>18,43</b>	<b>73,85</b>	<b>529,56</b>	<b>0,46</b>	<b>23</b>	<b>153</b>	<b>76,63</b>	<b>412,24</b>	<b>109,8</b>	<b>4,01</b>		<b>71</b>

4-й день 03.02.2022

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>															
498	Котлета "Пивантная" из куриной грудки (грудка куриная 74,4г., хлеб пшеничный 14,6 г., лук 4,4г., молоко 24,4 г., сухари панировочные 4,4г., соль 0,4г. масло растительное 2,1г).	100	13,07	7,86	25,79	189,1	0,02	0,32	5	131,24	33,73	6,84	0,23		
	Полдзориновка: горошек консервированный (горошек 46,2)	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3		6,0	18,6	6,3	0,21		
541	Овощное рагу (картофель 74,4г., капуста 48г., морковь 21,6г., лук 20,4г., масло растительное 4,5г., соль 0,4 г., томатная паста 1,2г).	180	4,69	5,77	25,66	137,28	0,1	4,45	125	0,2	13,2	1,01	0,06		
689	Кофейный напиток (кофе 4 г., молоко 100 г., сахар 10г).	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0		6,0	19,50	4,20	0,30		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,13</b>	<b>18,23</b>	<b>98,2</b>	<b>611,48</b>	<b>0,2</b>	<b>9,37</b>	<b>144</b>	<b>203,44</b>	<b>106,03</b>	<b>26,35</b>	<b>1,2</b>		<b>71</b>

04.02.2022

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
	<b>Завтрак</b>																		
366	Запеканка из творога со сметаной 200/10 (творог 186,6г., крупа манная 13,3г., сахар 7г., яйцо 5,3 г., масло растительное 4г., курари панировочные 5г., сметана 5+10г).	210	16,27	18,72	32,61	360,02	0,02	0	133	126,07	28,7	69,36	1,25						
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г).	200			9,98	39,92				0,2	0,0		0,03						
	Сок фруктовый тл	200	0,1	0	21,2	74,5	0	6	15	58	78,3	28	1,9						
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02			4,0	13,0	2,8	0,2						
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>17,9</b>	<b>18,88</b>	<b>81,52</b>	<b>561,46</b>	<b>0,04</b>	<b>6</b>	<b>148</b>	<b>188,27</b>	<b>119,96</b>	<b>100,16</b>	<b>3,38</b>					<b>71</b>	

05.02.2022

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
	<b>Завтрак</b>																		
492	Плов из куриной грудки (грудка куриная 87г., крупа рис пропаренный 53г., масло растительное 5г., лук 5г., морковь 7,5г., томатная паста 3г., соль 1г).	220	16,28	16,88	29,92	338,8	0,5	10	15,0	125,0	14,0	25,0	0,20						
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3						
	Крепитель зауральский	80	6,85	10,0	25,27	217,90	0,05			15,3	57,0	3	0,80						
	Хлеб ржаной пшеничный	20	1,5	0,31	19,11	57,80	0	0,00	6,6	36,6	11	0,08							
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30						
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,1</b>	<b>27,52</b>	<b>113,93</b>	<b>814,56</b>	<b>0,68</b>	<b>19,8</b>	<b>93</b>	<b>175,86</b>	<b>142,67</b>	<b>49,13</b>	<b>1,68</b>					<b>71</b>	

Главный технолог  
Технолог

Пухов Г.М.  
Гольшова А. А.





«Согласовано»:  
Директор МБОУ «СОШ№ \_\_\_\_\_»

«Утверждаю»:  
ВРИО Директора МУП Г. Куратана  
«Коминт питаниа»  
О.Л. Истомина

1-й день 31.01.2022

Примерное двенадцатидневное меню обесов для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Куратана в возрасте от 12 до 18 лет (обед).

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)						Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг		Fe
Обед														
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель 50г, макаронные изделия 8г, морковь 10г, лук 10г, масло растительное 3г, соль 0,5гг)	250	6,42	10,13	29,75	184,75	0,04	8,9	48	58,5	46	26,3	2,1	
342	Омлет с сыром, со сливочным маслом (200/10г) (яйцо 153,3 г, молоко 60г, масло сливочное 10г, масло растительное 4г, соль 0,9г, сыр 10г)	210	21,16	19,56	24,91	277,70	0,13	0,79	0,40	156,33	348,40	26,80	3,87	
54-блн	Чай с сахаром и молоком №2 (чай 1,5г, молоко 100г, сахар 10г)	200	2,80	3,2	14,7	133,7	0,04	1,3	0	120	90	14	0,1	
	Сок тп	200	0,72	0,72	11,23	59	0,05	297	0,05	28,8	19,8	16,2	4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0,00	0	6,00	19,50	4,20	0,30	
	Итого обед:	890	33,4	33,85	107,17	785,57	0,29	307,99	48,47	369,83	523,7	87,5	10,36	71

2-й день 01.02.2022

Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем 250/5 (капуста 30г, картофель 30г, морковь 10г, лук 10г, томатная паста 1г, масло растительное 2,5г, соль 0,5г, сметана 5г)	255	3,9	5,8	13,7	111,89	0,06	5,23	40,9	64,6	92,8	26,4	2,1	
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной 200/10 (творог 152г, крупа манная 18г, сахар 15г, яйцо 10,8г, изюм 20г, масло сливочное 5г, сахар панировочные 2г, сметана 8+10г, соль 0,5г)	210	19,54	21,27	45,4	401,24	0,93	15	150	175,83	169,33	31,1	1,53	
	Руллет фруктовый	100	7	6	27,72	156,05	0	32	10	20	1	15	1	
684	Чай с сахаром (чай 1г, сахар 7г)	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	12,4	66,2	0,07	0	0	11,5	64,1	18,9	1,4	
	Итого обед:	800	33,04	33,57	109,2	775,3	1,06	52,23	200,9	272,13	327,23	91,4	6,06	71

3-й день 02.02.2022

№ респ.	Наименование блюда	Выход, (г)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
161	Суп молочный с крупой (молоко 200 г., крупа рис круглозерный 15г., сахар 5г., масло сливочное 10г., соль 0,3г).	250	6,65	8,55	22,11	113,97	0,09	2,6	0,04	241,24	202,5	35,5	0,28						
493	Филе куриное "Нежность" 50/50 (Грудка куриная 68г., лук 20г., морковь 20г., масло растительное 2,5г.о., мука 2г., томатная паста 5г., сметана 7г., соль 0,3г)	100	10,12	5,52	17,45	159,5	0,03	1,32	10	124,88	79,01	11,35	0,45						
516	Макаронны отварные (макаронные изделия 63г., масло сливочное 7г., соль 0,5г).	180	5,96	6,77	27,72	221,56	0,05	0	0	15,26	56,97	3,03	0,8						
693	Какао на цельном молоке (молоко 200г., сахар 10г., какао порошок 2г).	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4						
	Пряник (шт)	32	2,0	8,10	21,2	65,0	0	6	15,00	58,0	78,3	28,0	1,90						
	Хлеб пшеничный	40	2,06	0,32	35,46	174,00	0,2			4,0	13,00	2,80	0,20						
	<b>Итого обед:</b>	<b>802</b>	<b>28,13</b>	<b>34,56</b>	<b>142,14</b>	<b>886,73</b>	<b>0,39</b>	<b>11,52</b>	<b>29,04</b>	<b>533,38</b>	<b>504,78</b>	<b>88,68</b>	<b>4,03</b>	<b>71</b>					

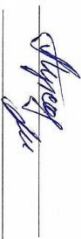
4-й день 03.02.2022

№ респ.	Наименование блюда	Выход, (г)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
168	Суп-пюре из разных овощей (капуста свежая 20г., картофель 20г., морковь 30г., лук 10г., мука 5г., масло сливочное 10г., молоко 45г., соль 0,5г)	250	3,26	4,2	9,05	78,46	0,02	6,39	13	42	29	5,3	0,03						
437	Гуляш 50/50 (мясо 73,5г., лук 20г., мука 6г., томат.паста 10г., масло растительное 3г., соль 0,3г.)	100	9,76	9,52	15,44	164,32	0,5	10	10	125	14	25	0,2						
508	Каша гречневая (крупа гречневая 60г., масло сливочное 10г., соль 1г).	180	5,7	8,2	32,24	241	0	0	0,22	17,9	31,9	0,5	0,9						
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,0	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4						
	Вафли "Молочная" (2 шт)	20	0,7	6,0	15	108	0,01	2,3	6	56	19,6	11	0,1						
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02	0	0	4	13,00	2,8	0,20						
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,3	0,06	0	0	17,1	74,6	27,9	1,8						
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,48</b>	<b>34,62</b>	<b>112,4</b>	<b>883,84</b>	<b>1,21</b>	<b>25,49</b>	<b>39,12</b>	<b>404,17</b>	<b>263,9</b>	<b>92,5</b>	<b>3,63</b>	<b>71</b>					

04.02.2022

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
5-й день	Обед														
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 250/5 (свекла 40г., капуста свежая 20г., картофель 15г., фасоль 10г., морковь 10г., лук 10г., томатная паста 3г., масло растительное 3г., соль 1г., сметана 5г.)	235	3,9	5,3	17	128	0,2	21	5	102	12	25	2		
382	Рыба запеченная "Солнышко" (горбуша 104г., мука 6г., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г.)	120	15,10	14,00	13,20	230,18	0,02	0,26	0,05	35,00	56,40	5,20	0,51		
518	Картофель отварной (картофель 180г., масло сливочное 7г., соль 1г.)	180	4,20	6,45	34,44	183,30	0,04	2,4	24,40	186,70	87,00	29,30	1,56		
ТТК №18	Компот "Вкус лета" (смесь ягод см (вишня, черная смородина, клубника) 15г., сахар 10г.)	200	0,00	0,00	19,96	79,8	0,09	1,56	15,0	3,2	0,3	0,3	0,06		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04			6,6	36,6	10,8	0,80		
	Хлеб пшеничный	25	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03			6,0	19,5	4,2	0,3		
	Итого обед:	800	27,01	26,3	130,31	809,52	0,42	25,22	44,45	339,5	211,78	74,8	5,23	71	

Главный технолог  
Технолог



Пухов Г.М.  
Гольшечева А. А.