

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ" М.П. г. Кургана "Комбинат питания"

Директор

(подпись)

Мишкарев А.Б.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г. КУРГАНА
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (ЗАВТРАК) (НЕ МЕНЕЕ 20% СУХОУБНОГО РАЦИОНА)

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | |
|---|-----------------------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|-----------------|---------|--------|--------|--------|
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | 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 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное* | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный* | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | | 155 | 4,2 | 4,8 | 12,34 | 188,16 | 1,95 | 0,08 | 125 | 180,1 | 135 | 21 | 1,01 |
| Каша молочная пшенная, с маслом сливочным | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №311 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко цельное* | 112,50 | 112,5 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа пшеница* | 30,80 | 30,8 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар* | 3,80 | 3,8 | | | | | | | | | | | |
| | Соль* | 0,20 | 0,2 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное* | 5,00 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | | | 200 | 3,14 | 4,3 | 16,2 | 142,7 | 1,6 | 0,02 | 14 | 60 | 21 | 8 | 0,4 |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова, 1999г.) №11.52 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кофейный напиток* | 4,00 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | Молоко цельное* | 100,00 | 100 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар* | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | 20 | 1,51 | 0,31 | 9,11 | 45,8 | | 0,04 | | 6,6 | 36,6 | 10,8 | 0,8 |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова, 1999г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб-ржано пшеничный* | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | | | 200 | 1,3 | 4,6 | 14,9 | 84,2 | | 0,1 | | | | | |
| | Сок фруктовый т/л | 200,00 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,35 | 20,21 | 61,15 | 553,06 | 14,55 | 0,29 | 181 | 258,7 | 202,6 | 40,8 | 2,32 | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 День, 29.11.2022г | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога "Витаминная", со сметаной | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник для обл.ур.реда. 2011г., Молярный №223 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Творог* | 101,20 | 99,20 | | | | | | | | | | | |
| | Морковь* | 49,00 | 49 | | | | | | | | | | | |
| | Крупа манная* | 19,50 | 19,50 | | | | | | | | | | | |
| | Меланж* | 14,00 | 14 | | | | | | | | | | | |
| | Сахар* | 22,70 | 22,70 | | | | | | | | | | | |



| 4 День 01.12.2022г | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|----------|----------|----------|----------|------------------------------|----------|-----------------|---------|-----------------|---------|--------|--------|--------|
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц. ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Завтрак | | | 500 | 8,21 | 12 | 17,81 | 201,11 | 22,22 | 0,05 | 78,11 | 47,78 | 16,67 | 17,78 | 0,81 | | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №114 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое с мясом | | | 250 | | | | | | | | | | | | | |
| Улеш из мяса (пром-ного пр-ва)* | | | 77,80 | 77,8 | | | | | | | | | | | | |
| Картофель* | | | 133,30 | 133,3 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | | | 27,80 | 27,8 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | | | 22,20 | 22,2 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | | | 3,30 | 3,3 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | | | 4,40 | 4,4 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | | | 11,10 | 11,1 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | | | 0,60 | 0,6 | | | | | | | | | | | | |
| Кефир с сахаром | | | 210 | 5,2 | 5 | 19,1 | 172,88 | 6,4 | 0,06 | 65 | 130 | 180 | 14 | 0,7 | | |
| Сб.тех.норм. "Хлебпродинформ", М. 1986г. ч1 №645 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир* | | | 207,00 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | | | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 2,3 | 0,24 | 26,6 | 130,4 | 28,62 | 0,03 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 | | | |
| Лечебное питание (под ред. М. А. Савоснова 1995г.) №15,2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный* | | | 20,00 | 20 | 1,51 | 0,31 | 9,11 | 45,8 | 0,04 | | 6,6 | 36,6 | 10,8 | 0,8 | | |
| Лечебное питание (под ред. М. А. Савоснова 1995г.) №15,1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб-ржано пшеничный* | | | 20,00 | 20 | 17,22 | 17,55 | 72,62 | 549,99 | 28,62 | 0,18 | 143,11 | 190,38 | 252,77 | 46,78 | 2,61 | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | Брутто, г | Нетто, г | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц. ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | | | 510 | | 130 | 11,35 | 11,21 | 24,53 | 209,5 | 14 | 0,2 | 56 | 226,37 | 139,45 | 18,08 | 1,85 |
| Сборник тех. нормативов. Под ред. Л. С. Коровы. Пермь, 2008г. №202 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тэфтели с соусом | | | 117,00 | 117 | | | | | | | | | | | | |
| Тэфтели (пром-ного пр-ва)* | | | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | | | 1,35 | 1,35 | | | | | | | | | | | | |
| Мука в/с* | | | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | | | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | | | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | | | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | | | 0,50 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | | | 0,50 | 0,5 | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая по "Кулчевски" | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лечебное питание детей в стационарах №8,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа гречневая* | | | 45,00 | 45 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | | | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | | | 15,00 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | | | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | | | 2,00 | 2,0 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | | | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из кураги | | | 200 | | 200 | 0,65 | 0,21 | 14,9 | 135 | | 0,08 | 36,5 | 0,2 | | 20 | 0,13 |

