"СОГЛАСОВАНО"

Директор

_____
(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор _____ 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 28.11.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			**830**											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	5,2	6,2	8,6	92,2	11	0,05	42	12	10	1	1,01
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 маслом сливочным			155	3,15	3,6	9,08	138,72	1,46	0,06	61	155,08	101,25	15,75	0,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Молоко цельное*	112,50	112,5												
Крупа пшено*	30,80	30,8												
Сахар*	3,80	3,8												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	1,14	3,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:			**18,14**	**20**	**70,48**	**612,38**	**36,86**	**0,49**	**320**	**370,15**	**282,15**	**101,65**	**6,59**	

2 день 29.11.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			**615**											
Запеканка из творога "Витаминная", со сметаной			185	11,54	12,56	17,86	287	2,16	0,1	50,44	129,53	204,95	19,55	0,92
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Творог*	101,20	99,2												
Морковь*	49,00	49												

Крупа манная*	19,50	19,5												
Яйцо*	14,00	14												
Сахар*	22,70	22,7												
Масло растительное*	3,10	3,1												
Сметана*	5,70	5,7												
Соль*	0,60	0,6												
Сметана*	10,00	10												
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				**19,84**	**19,2**	**68,83**	**597,28**	**124,16**	**0,44**	**288,44**	**225,53**	**226,45**	**51,75**	**3,02**

3 день 30.11.2022г

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 81(руб)			**850**											
Бутерброд с маслом сливочным			40	2,3	4,1	8,6	72,1	10	0,01	42	12	10	1	0,1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Хлеб пшенисный	30,00	30												
Масло сливочное*	10,00	10												
Котлета рыбная "Любительская"			100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	119,8	139,3	31,79	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Рыба филе*	117,24	68												
Морковь*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый*	6,70	6,7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Яйцо*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	9,38	6												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Маринад овощной с томатом №2			100	0,98	3,18	4,6	34,6	22	0,06	95	12,6	23,4	18	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	60,00	60												
Лук репчатый*	15,00	15												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	10,00	10												
Лимонная кислота*	0,40	0,4												
Сахар*	0,80	0,8												
Соль*	1,00	1												
Рис припущенный			180	4,68	11,88	24,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд. ,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												

Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,30	0,3												
Компот "Лесная сказка"			200	0,1		21,2	74,5	6		25	8	18,3	12	0,1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г № 279														
Смесь ягод с/м(клюква, брусника, смородина черная)	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				**24,82**	**33,96**	**83,8**	**732,36**	**58,1**	**0,61**	**435,8**	**320,67**	**306,4**	**125,69**	**6,6**

4 день 01.12.2022г

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 81(руб)			**510**											
Жаркое с мясом			250	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. №111														
Гуляш 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	172,68	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**17,49**	**17,66**	**64,64**	**525,07**	**23,62**	**0,19**	**143,11**	**198,85**	**284,27**	**62,48**	**3,51**

5 день 02.12.2022г

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 81(руб)			**550**											
Тефтели с соусом			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.Коровка. Пермь,2008г №202														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
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												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,5
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												
Соль*	0,30	0,3												
Подгарнировка:Икра свекольная			30	0,25	0,05	1,15	8,65	5,5	0,02	30	3,15	5,82	4,5	1,9
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.)№9.124														
Свекла	23,00	23												
Сахар*	0,40	0												
Лук репчатый*	6,00	6												
Лимонная кислота*	0,20	0												
Масло растительное*	2,40	2												
Соль*	0,10	0												
Томатная паста*	8,00	8												
Компот из кураги			200	0,75		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**19,23**	**17,52**	**85,82**	**572,31**	**21,7**	**0,38**	**171**	**351,85**	**298,23**	**70,93**	**6,28**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.