"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 С 12ДО 18 ЛЕТ(ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30%СУТОЧНОГО РАЦИОНА)

1 день 28.11.2022г

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
Обед 71(руб)			**700**											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	21	98	10,5		105	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №45														
Крупа горох*	12,00	12												
Картофель*	36,00	36												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Биточек Куриный			100	16,31	12,97	24,34	237,38	4	0,14	67	157	119	33	1,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2.12														
Биточки Куриные ПФ*	117,00	117												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Крупа перловая*	42,00	42												
Лук репчатый *	20,00	20												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	15,00	15												
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кефир с сахаром			210	5,2	3,4	18,17	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 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												
Итого:				**29,83**	**28,46**	**100,5**	**822,56**	**20,53**	**0,41**	**224,3**	**381,67**	**335,4**	**95,07**	**4,77**

2 день 29.11.2022г

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
Обед 71(руб)			**700**											
Борщ Сибирский, со сметаной			205	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	12,00	12												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	13,33	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Гуляш			100	9,76	9,52	17,44	164,32	4		70	95	251	18	0,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из мяса(пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Пюре из бобовых			150	8,45	5,62	21,45	203,5	36,75	0,29	47,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Компот из кураги			200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			45	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	45,00	45												
Итого:				**32,07**	**25,98**	**100,56**	**788,16**	**73,75**	**0,71**	**393,96**	**417,41**	**330,2**	**87,03**	**4,38**
3 день 30.11.2022г														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**Витамины**			**Минералы, мг**			
								С, мг	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)			**670**											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08	13,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57														
Картофель *	72,00	72												
Морковь*	16,00	16												
Лук репчатый*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	30,40	30,4												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			210	16	18,54	21,94	286,64	0,78	0,14	154,41	167,32	162,21	19,6	1,52
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Яйцо*	153,30	153,3												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло растительное*	4,00	4												

Соль*	1,00	1												
Сыр*	10,10	10												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке			200	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														
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	7,00	7												
какао	3,00	3												
Хлеб 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 пшеничный*	30,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	60,00	20												
Итого:				**23,46**	**23,7**	**106,33**	**726,44**	**42,67**	**0,71**	**378,43**	**333,05**	**336,19**	**91,36**	**6,68**

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	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			**700**											
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	3,9	8,52	68,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99														
Капуста*	25,00	25												
Картофель*	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Бифштекс "Богатырь"			100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Мясо п/ф*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,64	45												
Лук репчатый*	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,81	5												
Капуста тушеная			150	3,2	2,5	14,8	118	12	0,05	103	82	60	7,5	0,39
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	3,00	3												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,70	0,7												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сахар*	10,00	10												

Сухофрукты	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			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 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Хлеб пшеничный			25	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 пшеничный*	25,00	25												
Итого:				**26,1**	**27,1**	**108,37**	**806,45**	**48,07**	**0,76**	**379,23**	**418,15**	**403,13**	**104,7**	**7,04**
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**
Обед 71(руб)			**735**											
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42														
Картофель *	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Рыба, запеченная "Солнышко"			120	10,7	9,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170														
Рыба филе*	179,31	104												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	4,00	4												
Яйцо*	30,00	30												
Молоко цельное*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
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												
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*	15,00	15												
Чай*	1,00	1												
Шиповник*	5,00	5												
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	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*	20,00	20												
Итого:				**26,64**	**23,96**	**109,28**	**864,24**	**116,27**	**0,45**	**239,37**	**339,94**	**421,72**	**95,85**	**6,08**

Зам.директора по производству	Истомина	Истомина О.Л.
Главный технолог		Голышева А.А.