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 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	1 день											
			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 71(руб)			**685**											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			45	6,8	5,7	14,2	101,56	15	0,09	20	104	48	3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	10,10	10												
Масло сливочное*	5,00	5												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			210	5,2	6,2	21,34	188,16	1,95	0,1	125	80,1	35	21	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Молоко цельное*	120,00	120												
Крупа пшено*	41,00	41												
Сахар*	4,50	4,5												
Соль*	0,20	0,2												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/100)			200	4,14	6,3	12,2	122,7	1,4	0,03	12	50	18	6	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	7,00	7												
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												
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												
Итого:			**18,79**	**18,7**	**78,94**	**551,18**	**24,35**	**0,28**	**182**	**309,17**	**253,9**	**85,9**	**4,31**	

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	2 день											
			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 71(руб)			**550**											
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,8	2,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Рагу овощное			200	4	6,8	17,72	136	15,41	0,11	58,67	91,73	132,8	4,48	0,27
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Картофель*	94,00	94												

Морковь*	26,00	26											
Капуста*	53,00	53											
Лук репчатый*	27,00	27											
Масло растительное*	4,00	4											
Соль*	0,50	0,5											
Томатная паста*	2,00	2											
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	59,88				0,3		0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280													
Изюм*	25,00	25											
Сахар*	7,00	7											
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											
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											
Итого:				**22,31**	**21,85**	**79,4**	**615,46**	**19,41**	**0,29**	**187,67**	**233,63**	**259,1**	**53,28**	**3,94**

3 день

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 71(руб)			**570**											
Котлета рыбная "Любительская"			100	11,94	10,21	5,75	134,25	3,1	0,1	22,08	150,17	147,63	33,46	2,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Минтай*	117,24	68												
Морковь *	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый*	9,00	9												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,10	6												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	1,50	1,5												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			70	0,69	2,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	42,00	42												
Лук репчатый*	10,50	10,5												
Томатная паста*	4,20	4,2												
Масло растительное*	3,00	3												
Лимонная кислота*	0,26	0,26												
Сахар*	0,60	0,6												
Соль*	0,30	0,3												
Рис припущенный			180	4,68	6,88	34,8	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*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Компот "Лесная сказка"			200			19,96	139,84			60,4	6,04	120		0,6
Сборник тех нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2

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
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:			**18,84**	**19,38**	**81,46**	**608,53**	**18,5**	**0,24**	**237,28**	**242,23**	**337,81**	**60,86**	**4,18**	
4 день														
Завтрак 71(руб)			**550**											
Плов с мясом			250	11,23	13	29,56	308,5	5,8	0,12	80,9	89,81	85,45	24,93	1,54
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш (пром-ного пр-ва)*	108,00	108												
Крупа рис пропаренный*	66,00	66												
Масло растительное*	2,00	2												
Лук репчатый*	8,00	8												
Морковь*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Подгарнировка: Икра свекольная			50	0,42	0,09	1,92	14,42	9,17	0,04	50	5,25	9,75	7,5	0,34
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Лук репчатый*	9,00	9												
Свёкла*	38,00	38												
Томатная паста*	13,00	13												
Сахар*	0,70	0,7												
Масло растительное*	4,00	4												
Лимонная кислота*	0,40	0,4												
Соль*	0,20	0,2												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	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			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												
Итого:			**19,89**	**18,56**	**81,42**	**608,42**	**17,37**	**0,28**	**195,9**	**235,66**	**324,8**	**60,03**	**3,58**	
5 день														
Завтрак 71(руб)			**551**											
Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант)			40	3	5	22	74	25	0,01	105	60	10	11	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			260	8,92	7,67	22,52	284,23	10,82	0,23	82,75	23,45	90,55	16,8	2,02
Сборник для обр.учрежд .,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	120,00	120												

Молоко цельное*	44,10	44,1												
Картофель*	161,60	161,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	1,10	1,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чай с сахаром и молоком №6			200	3,5	4	17,86	113,42	1,63	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №868														
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	110,00	110												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,88	0,38	8,88	47,25		0,05		8,25	45,75	13,5	1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
Вафля (2 шт)			26	0,88	3,85	9,42	65,14	2,99	0,01	7,67	72,8	25,48	14,3	0,13
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли*	26,00	26												
Итого:			**18,18**	**20,9**	**80,68**	**584,04**	**40,44**	**0,35**	**195,45**	**314,7**	**284,28**	**73,1**	**3,46**	

6 день

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 71(руб)			**695**											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	10,3	104,18	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			205	5,04	4,1	17,15	160,64	8,55	0,01	104	96,29	57,3	15,1	0,33
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис круглозерный*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	4,50	4,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (100/7/3)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	140,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	7,00	7												
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												
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												
Итого:			**21,18**	**20,38**	**78,03**	**561,1**	**29,15**	**0,24**	**174,04**	**330,06**	**402,6**	**100,5**	**4,7**	

7 день

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 71(руб)			**550**											
Котлета "Детская"			100	9,62	11,89	14,99	184,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	0,52
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	75,00	75												
Лук репчатый*	8,00	8												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Меланж*	1,50	1,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,06	9												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушеная			200	8,52	8,11	17,39	185,67	16	0,07	165,33	104	80	15,6	0,9
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста*	229,20	229,2												
Масло растительное*	3,30	3,3												
Морковь*	4,00	4												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	4,00	4												
Мука в/с*	2,30	2,3												
Сахар*	2,70	2,7												
Соль*	0,40	0,4												
Чай фруктовый №11			200	0,3		17	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Чай*	2,00	2												
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
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												
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:				**22,52**	**20,66**	**77,11**	**562,25**	**25,64**	**0,42**	**233,34**	**230,57**	**292,27**	**73,7**	**4,29**

8 день

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 71(руб)			**550**											
Филе куриное "Нежность"			110	9,58	12,97	9,45	123,7	10,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	111,78	81,6												
Мука в/с*	2,00	2												
Лук репчатый *	20,00	20												
Морковь*	20,00	20												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Томатная паста*	5,00	5												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
Макароны отварные			180	3,96	6,77	18,72	194,56		0,05	44	35,26	109,97	19,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												

Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	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			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												
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												
Итого:				**22,55**	**25,29**	**86,98**	**647,14**	**13,3**	**0,28**	**160**	**287,74**	**371,09**	**78,03**	**3,6**

9 день

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 71(руб)			**550**											
Рыба, тушенная в томате с овощами			100	11,25	12	9,8	159,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	1,51
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай*	151,72	88												
Морковь*	28,00	28												
Лук репчатый*	28,00	28												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	1,50	1,5												
Соль*	0,50	0,5												
Картофель отварной			200	4,67	7,17	38,27	203,67	2,67	0,04	27,11	97,44	96,67	32,56	0,73
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239														
Картофель*	200,00	200												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток "Дары осени"			200	0,16	0,1	13,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	10,00	10												
Изюм*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
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:				**20,16**	**19,93**	**88,83**	**584,31**	**17,87**	**0,38**	**230,11**	**309,81**	**351,07**	**98,36**	**4,27**

10 день

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 71(руб)			**590**											
Тефтели с соусом			130	16,35	16,21	17,53	279,5	14	0,2	92	226,37	139,45	28,08	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												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Каша гречневая по "Купечески"			180	2,76	6,3	23,09	184,75	1,3	0,16	84	75,95	51,44	25	1,25
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	54,00	54												
Масло сливочное*	5,00	5												
Морковь*	18,00	18												
Лук репчатый*	24,00	24												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Соль*	0,40	0,4												
Подгарнировка: Икра свекольная			50	0,42	0,09	1,92	14,42	9,17	0,04	50	5,25	9,75	7,5	0,34
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Лук репчатый*	9,00	9												
Свёкла*	38,00	38												
Томатная паста*	13,00	13												
Сахар*	0,70	0,7												
Масло растительное*	4,00	4												
Лимонная кислота*	0,40	0,4												
Соль*	0,20	0,2												
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*	7,00	7												
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												
Итого:				**22,58**	**22,84**	**82,75**	**676,49**	**25,47**	**0,44**	**246**	**354,52**	**243,14**	**73,53**	**3,77**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.