

СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ: МП. г. Кургана "Комбинат питания"

Директор:  Мишкарев А.Б.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г. КУРГАНА
В ВОЗРАСТЕ с 12 ДО 18 ЛЕТ (ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 50% СУТОЧНОЙ РАЦИОНА)

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	1 День							Наименование пищевых веществ								
				Химический состав							Витамины								
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	З.к.к.л. орг.кисл.	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Суп картофельный с макаронными изделиями				825															
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Корова. Пермь 2008. №47				250	2,9	2,1	17,33	103,1	9,9	0,05	48	58,5	46	21,3					
Макаронные изделия*				8,00															
Картофель*				50,00															
Морковь*				10,00															
Лук репчатый*				10,00															
Масло растительное*				3,00															
Соль*				0,50															
Лавровый лист*				0,10															
Биточек "Куринный"				100	11,31	12,97	14,34	207,38	9	0,13	67	97	79	33					
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №499																			
Биточки "Куринные" (пром.-ного пр.ва)*				117,00															
Масло растительное*				2,50															
Каша гречневая по "Купечески"					180	2,76	6,3	23,09	184,75	1,3	0,16	84	75,95	51,44					
Лечебное питание детей в стационарах №8,4														25					
Крупа гречневая*				54,00															
Масло сливочное*				5,00															
Морковь*				18,00															
Лук репчатый*				24,00															
Масло растительное*				2,40															
Соль*				0,40															
Кефир с сахаром					235	5,72	5,5	25,41	167,95	2,64	0,07	71,5	143	98					
Об.тех.норм. "Хлебодариформы".М. 1996г.ч.1 №645														15,4					
Кефир*				227,70															
Сахар*				15,00															
Хлеб пшеничный					30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5					
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2														4,2					
Хлеб пшеничный*				30,00															
Хлеб ржано-пшеничный					30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6					
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														27,9					
Хлеб ржано-пшеничный*				30,00															
Итого:					30,00														
						27,54	27,61	116,77	857,84	22,84	0,5	270,5	397,52	368,54					
														126,8					
														6,7					
Наименование блюда				Брутто, г	Нетто, г	Химический состав							Наименование пищевых веществ						
						Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	З.к.к.л. орг.кисл.	Витамины								
											В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний				
Обед 71(руб)						800													
Борщ Сибирский, со сметаной						255	3,9	5,3	17	128	21	0,22	88,5	14	12				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №111															25				
Сметана*						40,00													
						40													

[illegible]

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь 2008г. №180

[illegible]

Сок фруктовый разливной	Соль*	0,50	0,5	200	0,16	0,1	23,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11-16															
Сок(разливной)*	200,00	200													
Хлеб ржано- пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано- пшеничный*	30,00	30	2,55	0,5	10	64,26				0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Хлеб пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30	2,3	0,24	26,6	130,4				0,03		6	19,5	4,2	0,3
Итого:															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Болки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 71(руб)			820												
Рассольник ленинградский, со сметаной			255	3,4	5,5	18,61	133,53	7,2	0,1	70	54,93	14,85	3,1	1,63	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь.2008г. №42															
Картофель*	75,00	75													
Крупа перловая*	5,00	5													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	5,00	5													
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15													
Масло растительное*	5,00	5													
Соль*	0,40	0,4													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Рыба, запеченная с яйцом			140	16,1	14,33	17,3	249,1	3,85	0,2	59,36	220	263	51,1	2,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь.2008г. №170															
Минтай*	236,21	137													
Мука в/с*	7,00	7													
Масло растительное*	3,00	3													
Меланж*	20,00	20													
Молоко цельное*	20,00	20													
Соль*	0,40	0,4													
Рис припущенный			180	4,68	6,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6	
Сборник для общ.устред., 2011г. Могилынский №305															
Крупа рис пропаренный*	48,00	48													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Напиток из плодов шиповника			200	0,1	0,15	14,97	59,88	136,9	0,02	70,5	0,3	0,01	10	0,05	
Сборник для общ.устред., 2011г. Могилынский №388															
Шиповник*	30,00	30													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	25,00	25													
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:															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины				Наименование пищевых веществ				
			5 день				6 день				Наименование пищевых веществ				
			Химический состав				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)		825											
Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной		255	4,49	5,8	13,7	121,89	5,23	0,05	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124													
	Капуста*	50,00	50										
	Картофель*	30,00	30										
	Морковь*	10,00	10										
	Лук репчатый*	10,00	10										
	Томатная паста*	1,00	1										
	Масло растительное*	2,50	2,5										
	Соль*	0,50	0,5										
	Сметана*	5,00	5										
	Лавровый лист*	0,10	0,1										
	Филе куриное "Нежность"		110	9,58	12,97	9,45	123,7	10,9	0,1	51	109,88	26,02	30
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493													
	Грудка куриная*	111,76	81,6										
	Муха вс*	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										
	Макаронны отварные		200	7,98	7,97	39,92	316,56		0,09	24	45,26	112,97	21,03
	Лечебное питание детей в стационарах №8, 1												0,9
	Макаронные изделия*	70,00	70										
	Масло сливочное*	8,00	8										
	Соль*	1,00	1,0										
	Компот "Ягодка" №1		200	0,1	0,15	14,97	59,88	6,9	0,02	70,5	0,3	0,01	10
	Сборник для общ. учрежд. 2011г. Мотивный №388												0,05
	Смесь ягод (вишня, смородина, ягодка)*	15,00	15										
	Сахар*	15,00	15										
	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,55	0,5	10	64,26	0,05		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		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:			27	27,63	114,64	816,69	23,03	0,36	186,4	243,11	315	119,53
													4,55
7 день													
	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ						
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. ккал	Витамины		Минералы, мг		
				825					С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор
				270	6,5	3,03	29,7	115	12,9	66,9	75	91,8	11,6
	Суп картофельный с бобовыми, с сухариками												0,2
	Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С.Корова Териу, 2008г. №45												
	Крупа горох*	15,00	15										
	Картофель*	45,00	45										
	Морковь*	10,00	10										
	Лук репчатый*	10,00	10										

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Подгариновка: Маринад овощной с томатом													40	0,4	1,28	1,84	13,84	8,8	0,03	38	5,04	9,36	7,2	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9,124																								
Морковь*													24,00	24										
Лук репчатый*													6,00	6										
Томатная паста*													3,00	3										
Масло растительное*													4,00	4										
Лимонная кислота*													0,10	0,1										
Сахар*													0,40	0,4										
Соль*													0,40	0,4										
Хлебцы рыбные(минтай)													120	18,27	13,6	18,93	254,93	0,16	0,29	60	190,99	167,87	60	1,56
Хлебпродиформ, 2004. Сборник для общеобразовательных школ №398																								
Минтай*													172,41	100										
Хлеб пшеничный*													15,00	15										
Молоко цельное*													25,00	25										
Меланж*													10,00	10										
Масло сливочное*													7,00	7										
Соль*													2,00	2										
Рис придушенный													180	4,68	6,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для общ.у-режа, 2011г. Мерилоний №305																								
Кулпа рис пропаренный*													48,00	48										
Масло сливочное*													5,00	5										
Соль*													0,30	0,3										
Сок фруктов разливной													200	0,16	0,1	23,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11,16																								
Сок(разливной)*													200,00	200										
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:													31,04	28,13	119,14	816,34	23,99	0,57	287,7	367,43	366,13	125,3	4,2	
12 день																								
Химический состав																								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины					Наименование пищевых веществ											
								С, мг	В1, мг	У, мг реч. ²⁰⁰	Кальций	Фосфор	Магний	Железо										
Обед 71(ру6)													820	2,9	2,1	17,33	103,1	9,9	0,05	48	58,5	46	21,3	2,18
Сул картофельный с макаронными изделиями													250											
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Юркова. Пермь, 2008г. №47																								
Макаронные изделия*													8,00	8										
Картофель*													50,00	50										
Морковь*													10,00	10										
Лук репчатый*													10,00	10										
Масло растительное*													3,00	3										
Соль*													0,50	0,5										
Лавровый лист*													0,10	0,1										
ДЗУ"О-татарский"													250	16,21	21	37,86	372,11	2,22	0,11	81,11	47,78	56,67	5,78	0,04
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2011 г. №111																								
[Улучш(пром-ного пр-ва)*													100,00	100										
Картофель*													120,00	120										
Огурцы консервированные(солёные)*													27,30	15										
Лук репчатый*													19,00	19										
Масло растительное*													6,00	6										
Товатная паста*													9,00	9										
Мука в/с*													2,50	3										
Соль*													1,30	1,3										
Сахар*													2,00	2										
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 рецептов 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	50	0,42	0,09	1,92	14,42	9,17	0,04	50	5,25	9,75
Подгариювка: Икра свекольная													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №8 124													
	Лук репчатый*	9,00	9										
	Свекла*	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										
				30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03	6	19,5	4,2
Хлеб пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15 2													
	Хлеб пшеничный*	30,00	30										
				40	3,4	0,67	13,33	85,68		0,08		22,76	99,47
Хлеб ржано- пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15 1													
	Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40										
					28,73	28,1	114,9	819,13	22,92	0,36	179,14	290,49	343,89
Итого:													
													5,37

Истомина О.Л.

Гольшева А.А.

Зам.директора по производству

Главный технолог