

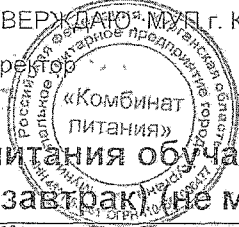
ОГЛАСОВАНО:

Директор



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

Директор



(Handwritten signature)
(подпись)

Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

1 день 06.02.2023														
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
Завтрак 71(руб)			635											
Зерброд горячий с сыром и масло сливочным			45	6,8	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
ник 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											
а молочная пшенная, с маслом сливочным			170	6,36	8,84	29,73	186,93	1,56	0,05	0,02	144,08	108	16,8	0,08
ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
	Молоко цельное*	120,00	120											
	Крупа пшено*	32,90	32,9											
	Сахар*	4,10	4,1											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Соль*	0,20	0,2											
ыйный напиток на цельном молоке (4/10/130)			200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3
ное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11,52														
	Кофейный напиток*	4,00	4											
	Молоко цельное*	130,00	130											
	Сахар*	10,00	10											
руктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
ное питание детей в стационарах №11,16														
	Сок(т/п)*	200,00	200											
ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
ное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20											
				18,91	20,65	86,44	531,49	13,96	0,25	57,02	362,68	288,9	74,6	3,28
2 день 07.06.2023														
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
Завтрак 71(руб)			480											
гсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52
к 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											
воцное (лук)			150	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	68,8	99,6	3,36	0,2
евное меню. Практическое руководство (2014г) №7,36														

Картофель*	70,00	70																	
Морковь*	20,00	20																	
Капуста*	55,00	55																	
Лук репчатый*	5,00	5																	
Масло растительное*	2,50	2,5																	
Соль*	0,30	0,3																	
Томатная паста*	1,00	1																	
Напиток фруктовый "Изюминка"			200						14,97	59,88					0,3				0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2003г №280																			
Изюм*	15,00	15																	
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																	
Итого:				19,8	19,84	62,11	535,66	14,31	0,22	143	204,1	189,3	41,36						2,07
3 день 08.02.2023																			
Химический состав																			
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				
Завтрак 71(руб)			510																
Котлета рыбная "Любительская"			100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	139,8	139,3	31,79						1,9
Сборник рецептов 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																	
Меланж*	10,00	10																	
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	9,38	6																	
Соль*	0,30	0,3																	
Масло растительное*	3,00	3																	
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			20	0,2	0,04	0,92	6,92	4,4	0,01	24	2,52	4,68	3,6						0,16
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9.124																			
Морковь*	16,00	16																	
Лук репчатый*	3,60	3,6																	
Томатная паста*	1,20	1,2																	
Масло растительное*	2,00	2																	
Лимонная кислота*	0,20	0,2																	
Сахар*	0,20	0,2																	
Соль*	0,20	0,2																	
Картофельное пюре			160	2,85	5,69	24,89	153,72	1,6	0,09	110,93	59,31	106,24	14,25						0,19
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилинский №128																			
Картофель*	137,00	137																	
Молоко цельное*	26,00	26																	
Масло сливочное*	10,00	10																	
Соль*	0,30	0,3																	
Компот "Лесная сказка"			200				19,96	139,84			60,4	6,04	12						0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №279																			
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	25,00	25																	
Сахар*	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																			

Итого:	Хлеб пшеничный*	30,00	30	13,56	13,87	77,57	574,58	9,1	0,24	218,33	213,67	281,72	53,84	3,15
--------	-----------------	-------	----	-------	-------	-------	--------	-----	------	--------	--------	--------	-------	------

4 день 09.02.2023

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
Завтрак 71(руб)			490											
Плов с мясом			250	16,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	89,81	85,45	23,93	0,94

борник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265

Гуляш (пром-ного пр-ва)*	108,80	108,8												
Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3												
Масло растительное*	3,80	3,8												
Лук репчатый*	6,30	6,3												
Морковь*	9,40	9,4												
Томатная паста*	3,80	3,8												
Соль*	1,30	1,3												

эмпот "Ягодка" №1

5.тех.норм."Хлеббродяинформ" М. 1996г ч1 №645

Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	15,00	15												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2

Хлебное 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

Хлебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:			19,37	15,83	79,5	534	8,2	0,24	245,9	230,41	315,05	51,53	2,64	

5 день 10.02.2023

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
Завтрак 71(руб)			485											
Твердое с маслом сливочным (3-й вариант)			40	3	5	22	74	25	0,01	105	60	10	11	0,2

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												
Тет с сыром и маслом сливочным			210	12,75	12,86	18,43	287,47	0,88	0,16	0,46	180	206,35	31,05	1,55

Борник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №211

Меланж*	160,00	160												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,00	1,0												
Сыр*	5,05	5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Тет 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

Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №868

Чай*	1,00	1,0												
Молоко цельное*	60,00	60												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано-пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	86,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4

Хлебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

	Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35																
Итого:					21,85	22,36	70,69	561,09	27,51	0,29	105,49	401,7	392,95	78,45	3,26				

Зам.директора по производству

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Главный технолог

Голышева А.А.

Голышева А.А.