

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 26



"УТВЕРЖДАЮ":
Директор МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Мишкарёв А.Б.
(подпись)

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

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			700												
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	109,98	20,2	0,02	102,65	63,26	31,94	13,54	1,46	
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128</small>															
Крупа рис круглозерный*	4,00	4													
Томатная паста*	4,00	4													
Капуста (очищенная)*	40,00	40													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02													
Вода	180,00	180													
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	214	283,7	48,17	2,07	
<small>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №642</small>															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100													
Крупа перловая*	47,60	47,6													
Вода	116,70	116,7													
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Морковь (очищенная)*	18,00	18													
Соль*	0,60	0,6													
Масло сливочное*	10,00	10													
Чеснок сушеный*	0,10	0,1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Компот из кургачи			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7	
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638</small>															
Кургач*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
<small>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №151</small>															
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,8	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
<small>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №152</small>															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Итого:			27,35	24,17	100,58	729,25	22,38	0,84	281,65	359,71	413,01	102,51	5,61		
2 день			700												
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171</small>															
Суп-пюре из картофеля, с сухариками	220	5,63	10,1	43,8	288,62	15,2	0,16	144,4	157,6	124,52	34,18	1,31			
Картофель (очищенный)*	72,00	72													
Морковь (очищенная)*	16,00	16													
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16													
Мука в/с*	4,00	4													
Молоко цельное*	30,00	30													
Масло сливочное*	6,00	6													
Вода	150,00	150													
Соль*	0,40	0,4													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Нагетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,6	1,52	
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499</small>															
Нагетсы "Детские" (пром-ного пр. ва)*	110,00	110													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Капуста тушеная			150	3,2	3,5	18,6	119,5	12	0,05	103	82	60	26,4	1,16	
<small>Сборник для общ.устройства, 2011г. Методич. №321</small>															
Капуста (очищенная)*	172,00	172													
Масло растительное*	3,00	3													
Морковь (очищенная)*	3,00	3													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Томатная паста*	3,00	3													
Мука в/с*	3,00	3													
Сахар*	3,00	3													
Соль*	0,70	0,7													
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	20,03	81,37	0,1		0,05	4,95	8,24	4,4	0,82	
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685</small>															
Сахар*	7,00	7													
Чай*	3,00	3													
Вода	210,00	210													
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,85	54,98		0,06		9,9	54,9	18,2	1,26	
<small>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №151</small>															
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30													
Итого:			27,72	30,55	113,58	840,15	31,3	0,38	376,45	383,45	317,86	114,98	6,09		
3 день			700												
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147</small>															
Суп зурный с вермишелью (ЦБ)	200	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76			
Набор из мяса ЦБ*	23,08	15													
Картофель (очищенный)*	40,00	40													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Масло сливочное*	4,00	4													
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4													
Соль*	1,00	1													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Вода	180,00	180													
Омлет с сыром, со сливочным маслом (Б)			235	17,5	20,9	27,36	367,54	2,5	0,17	141,4	299,3	210,6	32,4	3,8	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
	Меланж*	180,00	180												
	Молоко цельное*	63,00	63												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Соль*	1,10	1,1												
	Сыр*	20,20	20												
	Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из смеси сухофруктов				200	0,6		22,8	93,6	0,6		18,3	60	5	3	
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №14-Там 2020 (7.11)г	Сухофрукты*	25,00	25												
	Сахар*	7,00	7												
	Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный				35	2,66	0,28	17,01	81,2	0,04		7	22,75	4,9	0,38	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2	Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Хлеб ржано-пшеничный				30	2,19	0,4	10,65	54,96	0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1	Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30												
Итого:				27,97	28,42	103,59	764,02	18,3	0,36	280,02	390,16	355,37	74,43	6,3	
				4 день											
				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
				700											
				205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02	0,04	149,21	35,04	41,84	17,96	0,9
				Обед											
				Борщ Сибирский, со сметаной											
				90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1
				Мясо тушеное, с овощами											
				150	8,96	6,97	37,44	248,33		0,66	32,20	87,34	168,51	64,72	5,17
				Пюре из бобовых											
				200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52
				Кофейный напиток на цельном молоке (Б/15/200)											
				25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
				Хлеб ржано-пшеничный											
				30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
				Хлеб пшеничный											
				30	3,67	27,03	112,1	822,35	19,52	1,34	218,27	389,93	580,9	147,48	9,07
				Итого:											
				5 день											
				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
				725											
				200	5,1	3,28	14,39	107,48	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78
				Обед											
				Рассольник ленинградский											
				240	14,33	14,4	41,07	351,2	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13
				Картофельная заправка с рыбой, со сливочным маслом											
				235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209	30,8	0,22
				Кефир с сахаром											
				30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
				Хлеб пшеничный											
				20	1,46	0,26	7,1	35,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
				Хлеб ржано-пшеничный											
				20	2,93	25,22	101,17	749,22	15,96	0,32	185,23	455,57	440,75	71,55	2,26
				Итого:											

Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	70,00	70												
Сахар*	10,00	10												
Вода	145,00	145												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М. А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,28	7,1	36,58		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												
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:				26,73	36,19	109,82	861,21	33,08	0,71	204,05	328,07	473,83	107,22	5,47

Главный технолог

Гольшова А.А.