

Соминское
Директор МБОУ



"Утверждаю"
Директор МУП "Комбинат питания"
Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
1 день			Химический состав										Наименование пищевых веществ				
Завтрак			500														
Тестели в соусе			120	10,1	13,6	6,5	188,8	0,14	0,22	120,6	22,19	121,55	26,26	1,4			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №462																	
	Тестели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Мука в/с*	1,35	1,35														
	Морковь (очищенная)*	3,00	3														
	Лук репчатый (очищенный)*	2,00	2														
	Томатная паста*	3,00	3														
	Сахар*	0,30	0,3														
	Соль*	0,50	0,5														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Вода	27,00	27														
	Укроп (сушенный)*	0,02	0,02														
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №508																	
	Крупа гречневая*	50,00	50														
	Масло сливочное*	3,00	3														
	Соль*	0,30	0,3														
	Вода	120,00	120														
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №698																	
	Кефир*	207,00	207														
	Сахар*	10,00	10														
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														
Итого:				20,25	22,16	67,71	551,28	12,53	0,45	140,24	276,27	456,4	148,41	4,84			
2 день			Химический состав										Наименование пищевых веществ				
Завтрак			500														
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №10																	
	Сыр*	15,15	15														
	Масло сливочное*	10,00	10														
	Батон "Молочный"*	25,00	25														
Каша молочная пшеница с курагой, со сливочным маслом			210	6,86	11,7	32,6	271,04	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6			
Сборник рецептур обучающихся 1-4 классов Новосибирск 2020 №54-6к (2020/7-11лет)																	
	Крупа пшено*	40,00	40														
	Молоко цельное*	150,00	150														
	Вода	20,00	20														
	Курага*	8,00	8														
	Сахар*	5,00	5														
	Соль*	0,30	0,3														
	Масло сливочное*	10,00	10														
Какао на цельном молоке (130/7/2)			200	3,08	3,6	11,91	92,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,6	0,14			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №693																	
	Какао*	2,00	2														
	Молоко цельное*	130,00	130														
	Сахар*	7,00	7														
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,85	1,05	0,6			
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Пастила фруктовая*	15,00	15														
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05			
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано-пшеничный*	25,00	25														
Итого:				20,22	21,33	88,59	627,21	18,5	0,37	183,04	301,2	482,6	107,8	3,92			
3 день			Химический состав										Наименование пищевых веществ				
Завтрак			500														
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	219,11	124,51	18,4	0,91			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №437																	
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59														
	Масло растительное*	6,00	6														
	Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20														
	Сметана*	20,00	20														
	Мука в/с*	6,00	6														
	Соль*	0,30	0,3														
	Вода	30,00	30														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Укроп (сушенный)*	0,10	0,1														
Макаронные изделия с овощами			150	4,7	6,9	26,5	186,9	2,01	0,07	304,2	18	50	18	0,9			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №516																	
	Макаронные изделия*	38,00	38														
	Горошек зеленый*	12,31	8														
	Томатная паста*	9,00	9														
	Морковь (очищенная)*	21,00	21														
	Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20														
	Масло сливочное*	12,00	12														
	Соль*	0,50	0,5														
	Вода	221,00	221														
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	8,16	0,26			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №635																	
	Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25														
	Сахар*	7,00	7														
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33			
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	30,00	30														
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,85	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:				20,83	24,54	73,02	598,26	28,66	0,69	318,71	262,41	255,71	62,96	3,66			
4 день			Химический состав										Наименование пищевых веществ				

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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			592												
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
	Минтай филе п/ф*	66,00	66												
	Морковь (очищенная)*	20,00	20												
	Хлеб пшеничный*	8,00	8												
	Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
	Молоко цельное*	10,00	10												
	Меланж*	10,00	10												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
	Соль*	0,30	0,3												
	Масло растительное*	3,50	3,5												
Картофель отварной			200	4,67	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	96,67	32,55	1,73	
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С. Корочки. Пермь, 2008г. №239															
	Картофель (очищенный)*	205,50	205,5												
	Масло сливочное*	7,00	7,0												
	Соль*	0,90	0,5												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		14,4	61	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
	Шиповник*	20,00	20												
	Сахар*	7,00	7												
	Вода	185,00	185												
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	0,26	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												
Пряники			52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37	
	Пряник (пром. пр-во)*	52,00	52												
Итого:				22,83	19,35	92,48	635,39	279,11	0,26	149,63	297,44	384,19	74,18	10,26	
5 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				
Завтрак			805												
Омлет натуральный, с маслом сливочным			165	17,6	16,26	19,16	293,38	0,63	0,12	115,33	198	288,96	22,08	3,23	
Сборник для общ. учрежд., 2011г. Могилынский №211															
	Меланж*	128,00	128												
	Молоко цельное*	48,00	48												
	Масло растительное*	4,10	4,1												
	Соль*	0,90	0,9												
	Масло сливочное*	5,30	5												
Чай с сахаром			200			9,98	39,92				0,2			0,03	
Сборник для общ. учрежд., 2011г. Могилынский №176															
	Сахар*	7,30	7												
	Чай*	2,00	2												
	Вода	205,00	205												
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	0,26	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/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11,18															
	Сок(т/л)*	200,00	200												
Итого:				20,69	16,68	67,16	490,82	6,63	0,18	140,33	266,8	416,86	63,68	6,18	
6 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				
Завтрак			500												
Чахохбили			110	11,26	3,6	7,81	110,48	13,74	0,07	123	5,83	147,95	23,1	1,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
	Гуляш куриный (пром. пр-во)*	75,00	75												
	Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
	Томатная паста*	14,00	14												
	Мука в/с*	3,00	3												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Соль*	0,30	0,3												
	Лимонная кислота*	0,10	0,1												
	Сахар*	0,50	0,5												
	Вода	20,00	20												
	Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
	Макаронные изделия*	52,50	52,5												
	Масло сливочное*	12,00	12												
	Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
	Кефир*	207,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,75		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15,2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				24,36	19,54	74	569,3	15,14	0,23	167,15	262,13	400,15	62,9	2,84	
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				
Завтрак			630												
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,8	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	15,13	15												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Батон "Молочный"	25,00	25												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			180	5,2	9,5	23,3	199,5	5,46	0,01	92,02	64,25	50,25	10,75	0,21	
Лечебное питание детей в стационарах №6,3															
	Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
	Молоко цельное*	100,00	100												
	Сахар*	3,40	3,4												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,62	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
		4	4												
Кфейный напиток*		4,00	4												
Молоко цельное*		150,00	150												
Сахар*		10,00	10												
Вода*		60,00	60												
Сок фруктовый /л/				200	0,1	24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/л)*		200,00	200												
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,46	0,26	7,1	35,58		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												
Итого:					17,89	19,26	66,2	585,7	21,51	0,17	189,24	348,25	347,35	66,3	4,85
8 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				
Завтрак			500												
Жаркое с мясом				260	15,8	19,1	38,57	389,38	11,7	0,8	186,2	237,5	240,5	56,5	2,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111															
Гуляш из свинины (промышленного произв.)*		78,00	78												
Картофель (очищенный)*		160,00	160												
Лук репчатый (очищенный)*		30,00	30												
Морковь (очищенная)*		30,00	30												
Масло растительное*		5,00	5												
Томатная паста*		7,00	7												
Масло сливочное*		5,00	5												
Соль*		0,50	0,5												
Вода		25,00	25												
Лавровый лист*		0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"				200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-400-2020 (7-11лет)															
Смесь ягод (блоко, вишня, клубника)*		20,00	20												
Сахар*		7,00	7												
Вода		180,00	180												
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	0,26	7,1	35,58		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												
Итого:					18,99	19,72	67,59	523,8	43,24	0,88	188,73	257,1	297,1	76,4	3,92
9 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				
Завтрак			530												
Котлета "Детская"				90	13	10,8	17,4	218,8	0,32	0,05	5	13,04	123,5	16,12	1,78
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
Говядина*		61,00	61												
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8												
Меланж*		3,00	3												
Хлеб пшеничный*		15,00	15												
Соль*		0,50	0,5												
Вода		20,40	20,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		10,94	7												
Масло растительное*		2,00	2												
Калупа тушеная				200	4,2	4,6	10,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534															
Калупа (очищенная)*		229,00	229												
Масло растительное*		2,50	2,5												
Морковь (очищенная)*		5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*		9,00	9												
Томатная паста*		15,00	15												
Мука в/с*		4,00	4												
Сахар*		2,50	2,5												
Соль*		0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1												
Вода		45,80	45,8												
Компот из черной смородины				200	0,3	0,1	13,4	55,7	24	0,01	3,06	10	9	8	0,4
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-800-2020(7-11лет)															
Сморидина черная (замороженная)*		20,00	20												
Сахар*		7,00	7												
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	0,26	7,1	35,58		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												
Итого:					20,49	15,92	67,5	495,24	57,45	0,18	145,36	142,98	283,73	72,97	4,78
10 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				
Завтрак			505												
Рыба, тушеная в томате с овощами ЦЖ				120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	253	192,8	220,6	58,3	1,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374															
Минтай Филе л/д*		88,00	88												
Морковь (очищенная)*		48,00	48												
Лук репчатый (очищенный)*		48,00	48												
Томатная паста*		6,00	6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,50	0,5												
Сахар*		0,50	0,5												
Лимонная кислота*		0,05	0,05												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Рис припущенный				150	3,7	6,6	28,2	187	1,1	0,04	36	16	83,2	28,4	0,6
Сборник дляabr учережа, 2011г. Могильный №305															
Крупа рис пропаренный*		40,00	40												
Масло сливочное*		5,00	5												
Соль*		0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника(в)				200	0,65		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №765															
Шиповник*		15,00	15												
Сахар*		7,00	7												
Вода		185,00	185												
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												
Пастила фруктовая				15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*		15,00	15												

Итого:	20,33	17,76	76,92	548,84	290,8	0,23	411,5	230,95	322,7	95,8	8,87
--------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	--------	-------	------	------

Главный технолог



Голышева А.А.