

Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			200	19,92	22,67	26,52	310,1	10,92	0,23	162,75	223,45	190,56	16,0	1,72	
<i>Сборник для обл. упр.зд. 2011г. Мозольный №211</i>															
Яйцо*	117,50	117,5													
Молоко цельное*	44,10	44,1													
Картофель*	161,60	161,6													
Масло растительное*	6,30	6,3													
Соль*	1,10	1,1													
Масло сливочное*	10,00	10													
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	56	78,3	28	1,9	
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	24,6	27,9	1,8	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15 1</i>															
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30													
Витаминизация 1															
Кисель витаминизированный "Витощка"			200			24	95	20,1	0,3	130					
<i>Самсонов М.А. Диетология: руководство (2014) №118</i>															
Кисель "Витощка"	25,00	25													
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	66,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15 2</i>															
Хлеб "Витаминный"	20,00	20													
Итого:				29,69	30,91	103,26	752,8	37,92	0,89	333,15	345,42	358,99	78,39	6,08	
8 день 14.09.22															
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	Р, мг рети. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак			762												
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	7,02	9,45	123,7	6,9	0,1	51	106,68	25,02	30	1	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общепита: рецептурных таблиц, 2004 г. №493</i>															
Грудка куриная*	111,79	81,6													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Лук репчатый*	20,00	20													
Морковь*	20,00	20													
Мука в/с*	2,90	2													
Томатная паста*	5,99	5													
Сметана*	7,00	7													
Соль*	0,50	0,5													
Макароны отварные			150	2,7	3,48	15,6	156,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2	
<i>Лечебное питание детей и подростков №8 1</i>															
Макаронные изделия*	52,50	52,5													
Масло сливочное*	6,00	6													
Соль*	0,50	0,5													
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	56	78,3	28	1,9	
Пряники			42	0,2	3	11,2	87,1		0,01		8	12	3	0,1	
<i>Блюда при производстве</i>															
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	120,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15 2</i>															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Витаминизация 1															
Напиток витаминизированный "Витощка"			200			24	95	20,1	0,3	130		10	9	0,2	

Среднее значение. Практическое руководство (2014г.) №11.8														
Напиток "Витаминный"	25,00	25												
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,6	0,65
Печенье питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб "Витаминный"	20,00	20												
Итого:				25,1	21,42	84,19	735,98	15,3	0,3	148	296,6	232,73	57,73	3,34
9 день 15.09.22														

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
<i>Завтрак</i>								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Рыба, запеченная с картофелем по-русски			795												
Сборник для обр. урожд., 2011г. Дополнение №229			250	14,33	14,4	25,07	312,27	1	0,09	80,67	159,07	115,33	4,67	0,13	
Рыба филе*	147,24	85,4													
Картофель*	118,00	118													
Масло сливочное*	5,30	5,3													
Мука в/с*	4,77	4,77													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4													
Соль*	0,20	0,2													
Масло сливочное*	10,00	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Маринад овощной с томатом №2			100	0,96	3,18	4,5	34,5	22	0,06	95	12,0	23,4	18	0,0	
Печенье питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
Морковь *	60,00	60													
Лук репчатый*	15,00	15													
Томатная паста*	10,00	10													
Масло растительное*	10,00	10													
Лимонная кислота*	0,40	0,4													
Сахар*	0,80	0,8													
Соль*	1,00	1													
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Сок(т/п)*	200,00	200													
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25	
Печенье питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	25,00	25													
Витаминизация 1															
Кисель витаминизированный "Витощка"			260			19	80	20	0,3	120				0,4	
Среднее значение. Практическое руководство (2014г.) №11.8															
Кисель "Витощка"	20,00	20													
Печенье питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб "Витаминный"	20,00	20													
Итого:				19,24	19,02	104,27	697,81	49	0,58	326,57	256,17	246,28	56,97	3,93	
10 день 16.09.22															

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
<i>Завтрак</i>								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Котлета "Ветская"			530												
Сборник для обр. урожд., 2011г. Дополнение №229			100	9,62	11,09	12,09	174,5		0,07	0,01	37,2	119,67	20,3	1,52	

Лечебное питание детей в стационарах №30 в														
Мясо пер*	67,80	67,8												
Пут. растительн*	8,30	8,3												
Хлеб пшеничный*	19,70	19,7												
Ябло*	2,70	2,7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	12,5												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Кавуста тушеная			170	3,50	2,47	10,79	158,67	13,6	0,06	116,73	66,4	66	11,47	0,45
Сборник для обучающихся, 2011г. Мобильная №321														
Кавуста*	194,90	194,9												
Масло растительное*	3,40	3,4												
Морковь*	3,40	3,4												
Лук репчатый*	6,80	6,8												
Томатная паста*	3,40	3,4												
Мука в/с*	3,40	3,4												
Сахар*	2,30	2,3												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2	12	8,1	10,3	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарные изделия для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №684														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		6,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995 г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 1														
Батончик злаковый			40	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	76		23	1,6
Батончик злаковый	40,00	40												
Итого:				21,52	21,27	68,69	569,37	37,2	0,67	311,94	282,2	226,37	75,87	4,67

Зам. директора по производству

Главный технолог

Истомина

Истомина О.Л.

Гольшева А.А.

"СОГЛАСОВАННО":

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

ВРИО директора

«Комбинат
питания»



Мишкарев А.Б.

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			915												
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,54	2	16,6	94,8	6,2	0,04	40	50,8	36	15,7	1,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Корова. Пермь, 2008г. №47															
	Макаронные изделия*	6,40	6,4												
	Картофель*	40,00	40												
	Морковь*	8,00	8												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Масло растительное*	2,40	2,4												
	Соль*	0,30	0,3												
Котлеты промышленного производства			100	11,31	12,97	24,34	203,38	4	0,11	120	89	60,2	33,8	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
	Котлеты "бурые"(пром.ного пр.ва)*	110,00	110												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,5	
Лечебное питание детей в стационарах №64															
	Крупа гречневая*	45,00	45												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Морковь*	15,00	15												
	Лук репчатый*	20,00	20												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			235	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сборник норм "Хлебобулочные изделия" М. 1996г. -т №645															
	Кефир*	227,70	220												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,28		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1992г.) №16.1															
	Хлеб ржано-пшеничный*	30,99	30												
Витаминизация 2															
Молоко витаминизированное			200	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14	
	Молоко витаминизированное (мл)	200,00	200												
Итого:				30,12	30,15	101,25	820,98	19,8	0,41	259	387,18	393,16	107,3	7,16	
7 день 13.08.22															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг					

Крупа (сорт просеянный)*	45,00	45																	
Масло сливочное*	7,00	7																	
Соль*	0,30	0,3																	
Нашпек из плетев вислоуха			200	0,1	0,15	14,97	59,84	36,9	0,02	20,5	0,3	0,01							0,05
Образец для орг. анализа, 2011г. Месячный №388																			
Макароны*	20,00	20																	
Сахар*	15,00	15																	
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	25,5	135,4		0,02		6	19,5	4,2						0,3
Лечебное питание (под ред. М.А. Савасюк 1995.) №15.2																			
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	30																	
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	5,11	45,6		0,04		6,6	35,6	10,8						0,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Савасюк 1995.) №15.1																			
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20																	
Витаминизация 2																			
Батончик злаковый "Витаминный"			40	6,32	5,68	13,44	150,5	2	0,07		40		7						1,14
Батончик злаковый*	40,00	40																	
Итого:				26,65	27,78	111,22	801,68	48,1	0,45	224,5	332,5	363,31	75,4						3,6

Зам. директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшова

Гольшова А.А.