

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



Ирина А. А. Сидорова
(подпись)

Врио генерального
директора
АО "Комбинат питания"



УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана с 12 до 18 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).

1 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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			645	23,64	21,52	83,63	642,54	23,02	0,13	210,17	230,9	251,25	43,42	2,74	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128															
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			200	17,25	17,89	30,71	349,79	2,82	0,07	3,52	28,46	157,25	25,48	1,04	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	80,00	80													
Крупа перловая*	41,50	41,5													
Вода	103,00	103													
Лук репчатый (очищенный)*	20,30	20,3													
Масло растительное*	3,00	3													
Морковь (очищенная)*	15,88	15,88													
Соль*	0,53	0,53													
Масло сливочное*	8,80	8,8													
Чеснок сушеный*	0,08	0,08													
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		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	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															

Калуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"			75	5,39	4,98	4,83	84,56	1,5	0,03		7,88	28,54	7,88	0,5
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)**	29,00	29												
Грудка куриная*	53,42	39												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,72	7,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Калуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Компот из вишни			200	0,12	0,08	18,09	73,56		0,16	162,3	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Вишня (замороженная)*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				12,61	11,16	60,08	412,9	28,57	0,34	452,14	100,85	154,95	58,43	2,09

4 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			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			665	33,9	21,55	80,07	687,37	25,24	0,83	103,66	200,06	404,78	100,28	7,73
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135

Капуста (очищенная)*	25,00	25
Картофель (очищенный)*	40,00	40
Морковь (очищенная)*	8,00	8
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8
Горошек зелёный*	9,23	6
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	160,00	160

Мясо тушеное, с овощами

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

Говядина*	48,00	48
Масло растительное*	3,00	3
Масло сливочное*	5,00	5
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20
Морковь (очищенная)*	20,00	20
Томатная паста*	10,00	10
Мука в/с*	6,00	6
Соль*	0,30	0,3
Вода	25,00	25
Лавровый лист*	0,01	0,01
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05

Гюле из бобовых

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199

Крупа горох*	73,50	73,5
Масло сливочное*	5,00	5
Соль*	0,30	0,3

Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689

Кофейный напиток*	4,00	4
Молоко цельное*	70,00	70
Сахар*	7,00	7
Вода	130,00	130

Хлеб пшеничный

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20
-----------------	-------	----

Итого:

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			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			675	23,9	15,62	80,69	603,58	139,44	0,58	122,68	100,61	301,26	99,51	5,48
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №42

Картофель (очищенный)*	60,00	60
Крупа перловая*	4,00	4
Морковь (очищенная)*	8,00	8

Сухофрукты*	25,00	25													
Сахар*	10,00	10													
Вода	180,00	180													
Хлеб ржано-пшеничный			40	3,2	0,6	16,04	82,36		0,07		14		18,8	1,56	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*	40,00	40													
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
Итого:				31,06	26,68	59,82	653,5	10,19	0,32	182,1	193,95	389,6	71,56	5,96	

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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Суп картофельный с бобовыми, с гренками			840	21,02	14,18	98,55	614,49	13,35	0,22	264,84	100,11	196,25	67,86	2,64	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139															
Крупа горох*	12,00	12													
Картофель (очищенный)*	36,00	36													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Гренки	20,00	20													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Вода	160,00	160													
Плов с мясом			200	15,75	10,05	42,42	319,58	1,95	0,02		7,77	15,25	7,38	0,2	
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	75,00	75													
Крупа рис пропаренный*	50,00	50													
Масло растительное*	2,00	2													
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12													
Морковь (очищенная)*	15,00	15													
Томатная паста*	5,00	5													
Соль*	0,50	0,5													
Чеснок сушеный*	0,05	0,05													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Сок фруктовый т/п (н)			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок 0,2л(т/п)*	200,00	200													
Итого:				21,02	14,18	98,55	614,49	13,35	0,22	264,84	100,11	196,25	67,86	2,64	

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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			695	25	11,48	86,98	544,7	42,98	0,39	160,02	130,72	386,66	118,89	4,96	
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свёкла (очищенная)*	32,00	32													
Капуста (очищенная)*	16,00	16													
Картофель (очищенный)*	12,00	12													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Томатная паста*	2,40	2,4													
Масло растительное*	2,00	2													
Фасоль консервированная*	13,33	8													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Вода	160,00	160													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Рыба запеченая (минтай)			80	14,82	2,86	2,76	96,32	0,45	0,1	9,06	36,24	217,48	49,83	0,72	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234															
Минтай*	156,21	90,6													
Мука в/с*	4,00	4													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,50	0,5													
Картофельное пюре			150	3,33	4,74	22,06	144,2	25,91	0,16	1,75	42,8	97,34	32,8	1,18	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520															
Картофель (очищенный)*	128,00	128													
Молоко цельное*	24,00	24													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,62	0,1	22,8	87,8	1,6			0,14			0,1	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Изюм*	20,00	20													
Сахар*	7,00	7													
Вода	190,00	190													
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Итого:				25	11,48	86,98	544,7	42,98	0,39	160,02	130,72	386,66	118,89	4,96	
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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			725	25,88	23,03	89,34	690,99	25,92	0,37	101,73	63,85	231,04	159,76	6,52	

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124												
Капуста (очищенная)*	40,00	40										
Картофель (очищенный)*	24,00	24										
Морковь (очищенная)*	8,00	8										
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8										
Томатная паста*	2,00	2										
Масло растительное*	2,00	2										
Сметана*	5,00	5										
Соль*	0,30	0,3										
Лавровый лист*	0,02	0,02										
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05										
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05										
Вода	150,00	150										
Гречетто с мясом	230	16,35	16,54	5,36	235,7	1,2	0,25		16,19	178,28	117,98	3,92
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265												
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	84										
Крупа гречневая*	56,60	56,6										
Масло растительное*	2,50	2,5										
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7										
Морковь (очищенная)*	10,00	10										
Томатная паста*	4,00	4										
Соль*	0,30	0,3										
Вода	155,00	155										
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1										
Чай с сахаром	200	0,8		15,16	63,84				0,3			0,05
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685												
Сахар*	15,00	15										
Чай*	4,00	4										
Вода	205,00	205										
Пряник (40гр)	40	2,3	1,18	29,6	138,22							
Пряник(пром.пр-во)*	40,00	40										
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30										
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный*	20,00	20										
Итого:		25,88	23,03	89,34	690,99	25,92	0,37	101,73	63,85	231,04	159,76	6,52

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.