СОГЛАСОВАНО
Директор школы _____ (подпись) Л.А. Сингатьева

Врио генерального директора АО "Комбинат питания" _____ (подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

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

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**510**	**19,62**	**15,09**	**102,4**	**581,84**	**15,18**	**0,49**	**76,31**	**33,67**	**158,4**	**25,82**	**2,97**
Тефтели с соусом			90	9,93	7,07	11,24	131	5,54	0,03	8,31	4,41	91	12,52	1,24
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	76,80	76,8												
Вода	18,70	18,7												
Масло растительное*	1,40	1,4												
Мука в/с*	0,90	0,9												
Морковь (очищенная)*	1,30	1,3												
Лук репчатый (очищенный)*	0,40	0,4												
Томатная паста*	2,10	2,1												
Сахар*	0,20	0,2												
Соль*	0,30	0,3												
Каша гречневая			150	4,8	6,6	31,8	201,46		0,22		14,96	26,2	2	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	120,00	120												
Чай фруктовый №5			200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Чай*	1,00	1												
Вишня (замороженная)*	5,00	5												
Сахар*	15,00	15												
Вода	185,00	185												
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												
Пряник (40гр)			40	2,3	1,18	29,6	138,22							
Пряник(пром.пр-во)*	40,00	40												
Итого:				**19,62**	**15,09**	**102,4**	**581,84**	**15,18**	**0,49**	**76,31**	**33,67**	**158,4**	**25,82**	**2,97**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Завтрак			**515**	**19,88**	**14,13**	**59,74**	**445,63**	**8,35**	**0,38**	**136,02**	**289,9**	**303,3**	**67,45**	**3,44**
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	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 пшенная с курагой, с маслом сливочным			210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	86	100,3	21,3	1,21
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-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*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (120/7/2)			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*	120,00	120												
Сахар*	7,00	7												
Вафля 15гр			15	0,78	2,19	4,49	40,77							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли*	15,00	15												
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												
Итого:				**19,88**	**14,13**	**59,74**	**445,63**	**8,35**	**0,38**	**136,02**	**289,9**	**303,3**	**67,45**	**3,44**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**510**	**23,68**	**17,11**	**71,39**	**534,27**	**29,52**	**0,29**	**43,51**	**272,44**	**226,44**	**73,72**	**3,38**
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69												
Масло растительное*	4,00	4												
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 (сушеный)*	0,10	0,1												
Макароны отварные с овощами			150	5,51	3,74	27,3	164,9	4,6	0,1	21,6	24,04	65,44	21,26	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	34,00	34												
Горошек зелёный*	15,38	10												
Томатная паста*	9,00	9												
Морковь (очищенная)*	28,00	28												
Лук репчатый (очищенный)*	22,00	22												

Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
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	6,16	0,26
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
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			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												
Итого:				**23,68**	**17,11**	**71,39**	**534,27**	**29,52**	**0,29**	**43,51**	**272,44**	**226,44**	**73,72**	**3,38**

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
Завтрак			**620**	**18,77**	**16,62**	**78,81**	**558,81**	**80,8**	**0,5**	**166,95**	**213,65**	**323,47**	**118,49**	**12,45**
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)			100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	139,8	139,3	31,79	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Минтай*	117,24	68												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	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												
Картофель отварной			200	4,16	4,45	33,57	190,92	41,1	0,25	1,75	21,75	120,69	47,27	1,86
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239														
Картофель (очищенный)*	205,50	205,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			60	0,86	3,58	4,75	54,66	1,6	0,03	19,7	20,6	29,03	16,88	0,38
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78														
Морковь (очищенная)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,60	0,6												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	25,20	25,2												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		8,23	36,32	35	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			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:				**18,77**	**16,62**	**78,81**	**558,81**	**80,8**	**0,5**	**166,95**	**213,65**	**323,47**	**118,49**	**12,45**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**670**	**24,83**	**29,59**	**83,65**	**723,1**	**9,65**	**0,18**	**28,85**	**201,19**	**346,1**	**39,84**	**6,72**
Омлет натуральный, с маслом сливочным			190	19	27,25	3,45	335,08	0,65	0,12	3,85	137,75	311,1	23,44	3,48
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	137,00	137												
Молоко цельное*	50,00	50												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чай с сахаром			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	1,00	1												
Вода	205,00	205												
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														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок 0,2л(т/п)*	200,00	200												
Пряник "Шоколадный" (40гр)			40	2,4	1,88	30,64	149,08							
Пряник "Шоколадный"*	40,00	40												
Итого:				**24,83**	**29,59**	**83,65**	**723,1**	**9,65**	**0,18**	**28,85**	**201,19**	**346,1**	**39,84**	**6,72**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**685**	**20,17**	**16,95**	**107,27**	**660,1**	**17,61**	**0,25**	**79,77**	**432,54**	**429,5**	**95,65**	**5,84**
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	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 рисовая, с маслом сливочным			205	7,35	7,78	40,68	262,09	1,95	0,09	2,03	184,5	196,5	41	0,52

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглозерный*	40,00	40												
Сахар*	5,00	5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	20,00	20												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/120)			200	4,02	3,12	15,59	104,36	1,56	0,05	0,02	144,14	108	16,8	0,09
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	7,00	7												
Вода	70,00	70												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок 0,2л(т/п)*	200,00	200												
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:				**20,17**	**16,95**	**107,27**	**660,1**	**17,61**	**0,25**	**79,77**	**432,54**	**429,5**	**95,65**	**5,84**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**470**	**17,83**	**17,27**	**50,94**	**450,46**	**27,9**	**0,19**	**1,4**	**29,18**	**108,82**	**41,24**	**1,67**
Жаркое с мясом			220	14,66	12,67	23,9	265,34	27,9	0,17	1,4	25,04	95,82	38,44	1,43
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	72,00	72												
Картофель (очищенный)*	124,00	124												
Лук репчатый (очищенный)*	22,00	22												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	0,60	0,6												
Вода	16,00	16												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,08	0,06	8,35	34,3				0,14			0,02
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	190,00	190												
Вафля 30гр			30	1,56	4,38	8,97	81,54							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли*	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:				**17,83**	**17,27**	**50,94**	**450,46**	**27,9**	**0,19**	**1,4**	**29,18**	**108,82**	**41,24**	**1,67**

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. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**550**	**25,1**	**13,21**	**87,34**	**597,14**	**15,06**	**0,32**	**168,14**	**191,67**	**326,21**	**71,68**	**4,44**
Чахохбили			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	103,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45												
Томатная паста*	12,00	12												
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												
Макароны отварные			180	7,96	5,8	45,47	271,57		0,11	2,8	13,89	57,21	10,08	1,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,60	0,6												
Чай на молоке с сахаром			200	4,2	3	15,76	106,84	1,56	0,05	0,02	144,2	108	16,8	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	10,00	10												
Вода	80,00	80												
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			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												
Итого:				**25,1**	**13,21**	**87,34**	**597,14**	**15,06**	**0,32**	**168,14**	**191,67**	**326,21**	**71,68**	**4,44**

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
Завтрак			**480**	**19,99**	**15,96**	**52,41**	**456,08**	**211,84**	**0,19**	**265,1**	**150,74**	**251,88**	**58,14**	**8,92**
Котлета "Детская"			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	66,60	66,6												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Меланж*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,40	20,4												
Масса фарша	106,00	106												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Масса п/ф	112,00	112												

Масло растительное*	2,00	2												
Сложный гарнир№2			170	3,85	5	19,3	137,6	59,04	0,09	137	96,44	82,24	29,99	0,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553														
Капуста тушеная	100,00	100												
Картофельное пюре	70,00	70												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	152,3	0,02	122,5	38,1	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
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:				**19,99**	**15,96**	**52,41**	**456,08**	**211,84**	**0,19**	**265,1**	**150,74**	**251,88**	**58,14**	**8,92**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**520**	**21,39**	**21,27**	**53,4**	**490,59**	**10,62**	**0,22**	**336,86**	**246,64**	**225,3**	**95,18**	**2,18**
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,15	236	192	220	58,3	1,44
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
Минтай*	148,28	86												
Морковь (очищенная)*	50,00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,07	0,07												
Рис припущенный			180	4,44	10	26	211,76	1,32	0,05	5,5	19,2	5,3	35,28	0,72
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	15,00	15												
Соль*	0,40	0,4												
Компот из кураги			200	1,25	0,07	12,3	54,83	5,6		95,36	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	24,00	24												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												
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														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				21,39	21,27	53,4	490,59	10,62	0,22	336,86	246,64	225,3	95,18	2,18

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.