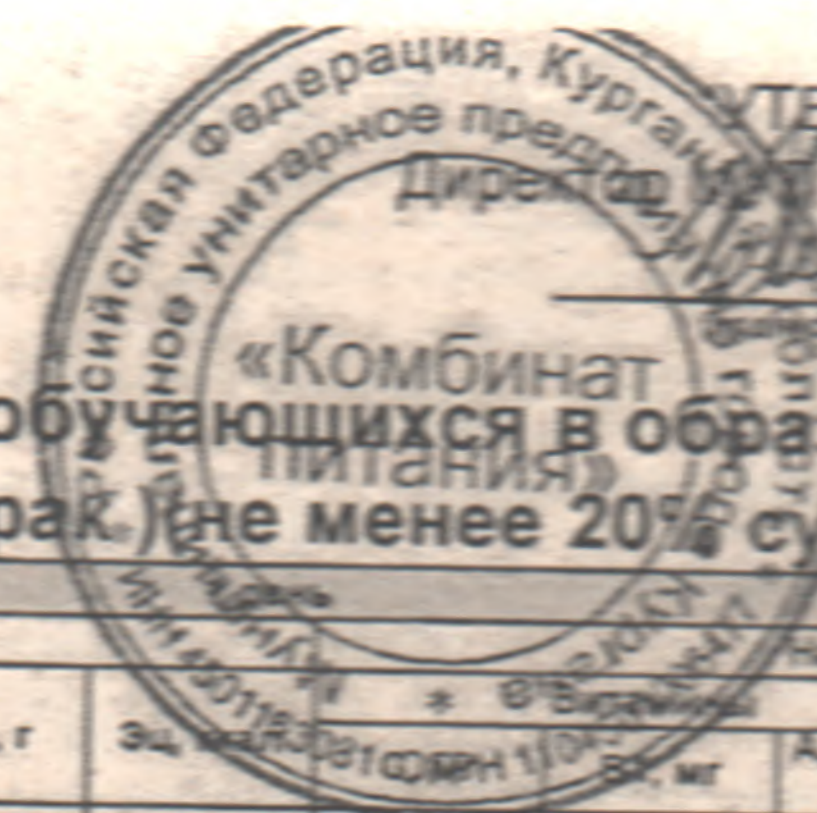


"СОГЛАСОВАНО"

Директор
(подпись)



ТВЕРЖДАЮ:
«Комбинат питания»
Мишкарёв А.Б.

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							76 (руб)
			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	
2 день														76 (руб)	
Тефтели в соусе	120	108	500	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462															
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108													
Масло растительное*	2,00	2													
Мука в/с*	1,35	1,35													
Морковь*	3,00	3													
Лук репчатый*	2,00	2													
Томатная паста*	3,00	3													
Сахар*	0,30	0,3													
Соль*	0,50	0,5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Каша гречневая	150	135	3,02	2	33,3	163,28	0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02			
Сборник рецептов 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													
Кефир с сахаром	210	200	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный	20	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	20,56	67,71	536,88	12,53	0,46	136,24	276,27	456,4	148,41	4,84		
3 день														76 (руб)	
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным	55	55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
Сыр*	15,15	15													
Масло сливочное*	10,00	10													
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом	210	210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6		
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11 лет)															
Крупа пшено*	40,00	40													
Молоко цельное*	150,00	150													
Курага*	8,00	8													
Сахар*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Масло сливочное*	10,00	10													
Какао на цельном молоке (200/15/2)	200	200	5,4	5,6	15,7	134,8	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,8	0,2		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693															
Какао*	2,00	2													
Молоко цельное*	200,00	200													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб ржано-пшеничный	20	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													
Итого:			22,02	29,16	70,3	631,72	8,54	0,31	193,44	292,4	543,8	115,25	3,13		
4 день														76 (руб)	
Котлета "Детская"	100	100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2		
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
Говядина*	68,00	68													
Лук репчатый*	9,00	9													
Хлеб пшеничный*	17,00	17													
Яйцо*	3,00	3													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8													
Соль*	0,50	0,5													
Масло растительное*	1,00	1													
Рагу овощное	170	170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541															
Картофель*	80,00	80													
Морковь*	24,00	24													
Калуста*	46,00	46													
Лук репчатый*	24,00	24													
Томатная паста*	4,00	4													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Мука в/с*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
Компот "Ягодка"	200	200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635															
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	15,00	15													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный	20	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	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													
Итого:			20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58		

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	
8 день																
<i>Завтрак</i>																
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		50,00	50													
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*		26,00	26													
Лук репчатый*		18,00	18													
Масло сливочное*		10,00	10													
Картофель*		168,00	168													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		5,62	3,6													
Масло растительное*		3,00	3													
Соль*		0,50	0,5													
Подгариловка: Маринад овощной с томатом				60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78																
Морковь*		36,00	36													
Лук репчатый*		10,00	10													
Томатная паста*		5,00	5													
Масло растительное*		6,00	6													
Лимонная кислота*		0,10	0,1													
Сахар*		0,60	0,6													
Соль*		0,60	0,6													
Компот "Ягодный коктейль"				200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6			10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631																
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*		15,00	15													
Сахар*		10,00	10													
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				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													
Итого:					21,38	21,39	67,4	547,63	20,44	0,59	278,16	220,38	222,12	82,56	4,09	
9 день																
<i>Завтрак</i>																
Шницель натуральный Сборник для обр. учред. 2011г. Могильный №265																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		96,00	96													
Соль*		0,50	0,5													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		20,31	13													
Яйцо*		6,00	6													
Масло растительное*		1,80	1,8													
Капуста тушеная				200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534																
Капуста*		229,00	229													
Масло растительное*		2,50	2,5													
Морковь*		5,00	5													
Лук репчатый*		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													
Компот "Фруктово-ягодный"				200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4кх-2020 (7-11 лет)																
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*		15,00	15													
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													
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													
Итого:					22,99	25,52	61,4	567,24	64,67	0,82	188,83	229,89	296,58	77,78	4,3	
10 день																
<i>Завтрак</i>																
Рыба, тушенная в томате с овощами Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374																
Минтай*		148,28	86													
Морковь*		48,00	48													
Лук репчатый*		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				180	4,44	7,68	29,04	203,04	1,32	0,05	43,2	19,2	99,84	35,28	0,72	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909																
Крупа рис пропаренный*		48,00	48,0													
Масло сливочное*		15,00	15													
Соль*		0,40	0,4													
Напиток из плодов шиповника				200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705																
Шиповник*		30,00	30													
Сахар*		7,00	7													
Хлеб пшеничный				40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*		40,00	40													
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:					24,28	19,3	78,88	586,34	335,02	0,27	383,2	227,9	406,44	120,48	11,08	