

"СОГЛАСОВАНО":

Руководитель Заказчика

Директор _____/подписано ЭЦП/

"УТВЕРЖДЕНО": Руководитель Исполнителя

Директор

/подписано ЭЦП/

(подпись)

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях города Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона) с 09.01.2023г.

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	
Завтрак 81(руб)			625												
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2	
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*	25,00	25												
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			155	5,85	6,6	17,08	138,72	1,46	0,06	61	155,08	101,25	15,75	0,08	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
	Молоко цельное*	112,50	112,5												
	Крупа пшено*	30,80	30,8												
	Сахар*	3,80	3,8												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	1,14	3,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52															
	Кофейный напиток*	4,00	4												
	Молоко цельное*	150,00	150												
	Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:				15,4	16,41	73,79	483,28	13,86	0,26	118	373,68	282,15	73,55	3,28	
2 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 81(руб)			500												
Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант)			40	3	5	18	74	25	0,01	105	60	10	11	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1															
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с сыром и маслом сливочным			235	12,75	12,86	18,43	287,47	0,88	0,16	0,46	180	206,35	31,05	4,55	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
	Яйцо*	180,00	180												
	Молоко цельное*	68,00	68												



Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			20,00	20											
Итого:					15,55	19,23	96,22	669,24	15,7	0,24	195,9	259,22	369,22	88,79	5,98
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 81(руб)			510												
Жаркое с мясом			250	10,21	15	21,81	201,11		2,22	0,05	78,11	147,78	116,67	17,78	0,81
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*			77,80	77,8											
Картофель*			133,30	133,3											
Лук репчатый*			27,80	27,8											
Морковь*			22,20	22,2											
Масло растительное*			3,30	3,3											
Томатная паста*			4,40	4,4											
Масло сливочное*			11,10	11,1											
Соль*			0,60	0,6											
Лавровый лист*			0,10	0,1											
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	152,68		6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
Кефир*			207,00	200											
Сахар*			10,00	10											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			20,00	20											
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*			30,00	30											
Итого:					19,49	20,66	68,64	505,07	8,62	0,19	143,11	298,85	384,27	62,48	3,51
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	
Завтрак 81(руб)			500												
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	11	243,38		4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*			110,00	110											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Капуста тушеная			150	3,2	2,5	14,8	118		12	0,05	103	82	60	7,5	0,39
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могилынский №321															
Капуста*			172,00	172											
Масло растительное*			3,00	3											
Морковь*			3,00	3											
Лук репчатый *			6,00	6											
Томатная паста*			3,00	3											
Мука в/с*			3,00	3											
Сахар*			2,00	2											
Соль*			0,70	0,7											
Чай с сахаром			200			9,98	39,92								
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могилынский №376															



	Сахар*	10,00	10													
	Чай*	1,00	1													
Хлеб пшеничный				30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03	6	19,5	4,2	0,3		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
	Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:					23,51	19,55	71,49	577,5	16	0,23	232	183,8	176,3	56,3	3,04	
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					
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 81(руб)				625												
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным				50	6,8	6,2	14,2	101,56		5	0,14	20	104	48	13	0,2
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*	25,00	25													
Каша молочная рисовая с маслом сливочным				155	3,78	4,9	11,1	116,5		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*	112,50	112,5													
	Сахар*	3,40	3,4													
	Масло сливочное*	5,00	5													
	Соль*	0,20	0,2													
Какао на цельном молоке (120/7/2)				200	5,6	6,4	19,38	157,52		2,6	0,08	0,04	91	80	8	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8																
	Какао*	2,00	2													
	Молоко цельное*	120,00	120													
	Сахар*	7,00	7													
Сок фруктовый т/п				200	0,1		21,2	74,5		6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
	Сок(т/п)*	200,00	200													
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:					17,79	17,81	74,99	495,88	19,06	0,27	137,06	323,85	293,15	70,55	3,26	
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					
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 81(руб)				550												
Тефтели с соусом				130	13,35	13,21	24,53	209,5		14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202																
	Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117													
	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*	0,10	0,1													
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,9	0,5	
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															
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													
Подгарнировка: Икра свекольная			30	0,25	0,05	1,15	8,65	5,5	0,02	30	3,15	5,85	4,5	0,2	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
Лук репчатый*	6,00	6													
Свёкла*	23,00	23													
Томатная паста*	8,00	8													
Сахар*	0,40	0,4													
Масло растительное*	2,40	2,4													
Лимонная кислота*	0,20	0,2													
Соль*	0,10	0,1													
Компот из кураги			200	0,75		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280															
Курага*	20,00	20													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Итого:				20,19	19,33	100,93	613,85	21,7	0,36	112,5	341,38	260,26	53,83	3,58	
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 81(руб)			500												
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	7,87	9,45	123,7	6,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
Грудка куриная*	111,78	81,6													
Мука в/с*	2,00	2													
Лук репчатый *	20,00	20													
Морковь*	20,00	20													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Томатная паста*	5,00	5													
Сметана*	7,00	7													
Соль*	0,50	0,5													
Макаронны отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2	
Лечебное питание детей в стационарах №8.1															
Макаронные изделия*	52,50	52,5													
Масло сливочное*	6,00	6													
Соль*	0,50	0,5													
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	152,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
Кефир*	207,00	200													



	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный				30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				19,78	17,59	82,75	615,58	13,3	0,23	148	258,6	232,73	50,73	2,2	
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 81(руб)				675											
Рыба, тушенная в томате с овощами				105	10,5	12,8	8,8	189,7	5,4	0,2	75	168,3	151,2	9	0,51
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229															
	Рыба филе*	148,28	86												
	Морковь *	35,00	35												
	Лук репчатый*	35,00	35												
	Томатная паста*	6,00	6												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Соль*	0,80	0,8												
Картофель отварной				150	3,5	4,4	13,7	161,1	2	0,03	12	73,7	23	28	1,56
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239															
	Картофель*	150,00	150												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Соль*	0,50	0,5												
Чай фруктовый №3				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												
	Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	5,00	5												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/п				200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				15,93	17,36	76,43	553,12	23,04	0,45	180	312,3	276,5	74,9	5,04	
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	
Завтрак 81(руб)				500											
Котлета "Детская"				100	9,62	11,09	14,99	174,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,52
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
	Мясо п/ф*	67,80	67,8												
	Лук репчатый*	8,30	8,3												
	Хлеб пшеничный*	16,70	16,7												
	Яйцо*	2,70	2,7												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
	Соль*	0,50	0,5												
	Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушенная				160	3,41	4,67	15,79	125,87	12,8	0,05	109,87	87,47	64	8	0,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321															
	Капуста*	184,00	184												



Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	4,00	4												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	4,00	4												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	1,00	1												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,2	0,1	23	86	9,8	0,06	78	23	15,1	6	0,3
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*	15,00	15												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				16,27	16,33	80,62	519,19	22,6	0,24	187,88	218,27	242,37	47,9	3,24

Зам.директора по производству

Истомина О.Л.



Главный технолог

Гольшева А.А.

Идентификатор документа 1d2cac8a-2763-4394-b127-79e692230157

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»



Подписи отправителя:	 Владелец сертификата: организация, сотрудник МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	Сертификат: серийный номер, период действия 01D63BBE0025AFC9A441EFCEFD9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	Дата и время подписания 29.12.2022 11:37 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53 ИМЕНИ А.А. ШАРАБОРИНА" Макарова Наталья Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	1B1771859E043A7ECAC86CB4CDD498C5 с 28.07.2022 13:00 по 21.10.2023 13:00 GMT+03:00	16.01.2023 06:40 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа