

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

1 день														86 (руб)
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
			500					С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Тефтели в соусе			120	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462</small>														
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	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508</small>														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698</small>														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</small>														
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	
2 день														86 (руб)
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
			500					С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Омлет натуральный, со сливочным маслом			235	15,63	16,09	14,16	263,97	0,45	0,11	236,15	90,48	368,78	27,9	4,05
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340</small>														
Яйцо*	180,00	180												
Молоко цельное*	68,00	68												
Масло сливочное*	10,00	10												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*			15,00	15										
Чай с сахаром и молоком			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66
<small>Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-Бги-2020(7-11 лет)</small>														
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	75,00	75												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</small>														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</small>														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:			22,73	19,32	67,21	533,64	12,95	0,28	249,15	236,78	538,93	68,75	7,63	
3 день														86 (руб)
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
			510					С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			510											
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
<small>Лечебное питание детей в стационарах №2.6</small>														
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	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541</small>														
Картофель*	80,00	80												
Морковь*	24,00	24												
Капуста*	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	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
<small>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635</small>														
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</small>														
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
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</small>														

Хлеб-ржано пшеничный*			20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58	
Итого:														
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			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			612											
Фишболы в сметанном соусе			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394														
Минтай*			120,69	70										
Крупа рис круглозерный*			3,00	3										
Хлеб пшеничный*			10,00	10										
Молоко цельное*			20,00	20										
Лук репчатый*			14,00	14										
Яйцо*			9,00	9										
Мука в/с*			9,00	9										
Соль*			0,30	0,3										
Масло растительное*			2,00	2										
Сметана*			20,00	20										
Масло сливочное*			2,00	2										
Мука в/с*			3,00	3										
Соль*			0,30	0,3										
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1										
Картофельное пюре			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №128														
Картофель*			154,00	154										
Молоко цельное*			36,00	36										
Масло сливочное*			8,00	8										
Соль*			1,00	1										
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*			25,00	25										
Сахар*			7,00	7										
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										
Пряники			52	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33
Пряник(пром.пр-во)*			52,00	52										
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			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			685											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			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 пшеница с курагой, со сливочным маслом			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 обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
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 (140/7/2)			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*			140,00	140										
Сахар*			7,00	7										
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 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:														
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			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Котлета куриная			90	14,31	12,97	14,34	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Котлета куриная(пром. пр-ва)*			100,00	100										
Масло растительное*			2,50	2,5										
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,1	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*			52,50	53										
Масло сливочное*			6,00	6										
Соль*			0,50	0,5										
Кефир с сахаром			215	5,6	6,4	23,19	172,76	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*			15,00	15										
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			25,00	25										
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:														
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			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
Итого:														

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			150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40,0												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	30,00	30												
Сахар*	7,00	7												
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												
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*	15,00	15												
Итого:			21.45	17.82	81.07	570.46	345.8	0.27	436	220.55	360.15	107.45	10.92	

Главный технолог

Гольшева А.А.