

И.О. директора Заказчика

СОГЛАСОВАНО
Э.В.Хамандритов

Руководитель Исполнителя

УТВЕРЖДАЮ
В.В.Тимошенко

Примерное 12-ти дневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся
в МАОУ г. Кургана «Гимназия №30»
для возрастной категории от 12 до 18 лет

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г					Витамины, мг				Минералы, мг				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мг рет.эquiv.)	Е (мг ток.эquiv.)	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак			завтрак	18,80	21,95	69,64	598,15	3,47	4,20	4,99	0,98	424,65	419,52	58,16	3,36	
Каша пшеничная жидкая с маслом (289-2003)			200\10	5,90	5,20	20,80	169	0,90	0,10	0,04	0,23	210,10	206,20	14,10	1,20	
крупa пшеничная	37	37		1,7												
молоко питьевое	190	190		12,2												
сахар	3	3		0,23												
соль йодированная	1	1		0,01												
масло сливочное	10	10		6,84												
				20,98												
Кофейный напиток (719-2003)			200	6,10	5,80	15,20	99	0,52	0,03	0,01	0,08	109,80	83,47	17,40	0,26	
кофейный напиток	4	4		1,6												
сахар	10	10		0,75												
молоко питьевое	100	100		6,42												
				8,77												
Бутерброд с сыром и маслом (1;3-2003)			30\15\5	2,90	10,05	6,94	186	0,05	0,02	0,04	0,28	73,85	79,75	9,26	0,21	
хлеб пшеничный	30	30		1,32												
сыр	16,5	15		9,77												
масло сливочное	5	5		3,42												
				14,51												
Яблоко	100	100	100	10,9	0,40	0,40	9,80	47	2,00	4,00	4,90	0,00	24,00	24,00	7,50	1,10
хлеб пшеничный	20	20	20	0,88	2,40	0,30	11,40	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59

молоко питьевое или вода питьевая	23,4	23,4		1,5												
масло растительное	5	5		0,65												
соль	2	2		0,02												
				24,52												
Рис припущенный (516-2003)					2,23	5,54	29,54	152	3,13	0,00	0,05	0,25	25,26	39,16	8,93	0,60
			180													
крупa рисовая	60	60		5,1												
соль	1	1		0,01												
лук репчатый	5	3		0,19												
морковь - с 01.09.-20%	15	12,6		0,51												
морковь - до 01.01.-40%	21	12,6														
масло растительное	1	1		0,13												
масло сливочное	5	5		3,42												
				9,36												
Компот из сухофруктов (638-2004)			200		0,50	0,00	20,00	74	0,18	0,00	0,00	0,00	21,75	14,74	5,74	0,45
сухофрукты	15	15		3,15												
сахар	10	10		0,75												
вода питьевая	200	200														
				3,9												
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,88	2,40	0,30	29,00	96	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59
Хлеб ржаной	20	20	20	1,1	1,30	0,20	6,80	66								
			848	56,92												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					47,84	50,97	194,00	1380,75	11,27	4,35	41,09	3,49	545,46	713,57	119,20	7,03

с 01.01-25%	13	10														
лук репчатый	6	5		0,22												
огурцы-соленые	17	15		1,19												
масло растительное	4	4		0,52												
сметана	5	5		1,15												
				11,34												
Биточки рыбные Нежные(467-2003)			120		6,00	12,08	14,30	161,53	0,20	0,02	0,00	0,82	5,44	67,57	9,33	0,75
минтай	121	93		16,94												
масло растительное	5	5		0,65												
молоко	27	27		1,73												
хлеб пшеничный	18	18		0,79												
мука пшеничная	5	5		0,25												
				20,36												
Картофельное пюре с подгарнировкой (472-1996)			180		6,23	6,25	40,50	192,58	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
картофель -01.09.-31.10.-25%	155	124		4,19												
01.11-31.12-30%	161	124														
01.01-29.02-35%	167	124														
01.03-40%	174	124														
соль	1	1		0,01												
молоко питьевое	24	24		1,54												
масло сливочное	5	5		3,42												
				9,16												
Перец болгарский	98	93	93	9,31	1,39	0,00	5,70	28								
Компот с изюмом(644-2003)																
изюм	16,7	16,7	200	4,34	0,38	0,03	21,97	74,00	0,00	0,03	0,00	0,00	13,69	21,57	7,01	0,50
сахар	11	11		0,83												
вода питьевая	200	200														
				5,17												
Хлеб пшеничный	16	16	16	0,7	1,40	0,30	8,00	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59
Хлеб ржаной	16	16	16	0,88	1,30	0,10	6,80	33								
				56,92												
			890													
ИТОГО					46,32	46,63	194,53	1413,14	18,94	0,37	1,48	94,07	1291,93	302,04	113,94	6,21

сахар	2,5	2,5		0,19												
Томатное пюре	7	7		0,98												
сметана	5	5		1,15												
				8,76												
Печень по-строгановски (422-2003)			100		5,50	9,00	8,90	175,24	10,50	0,13	2,00	2,87	39,38	200,15	4,89	2,50
печень говяжья	78	70		19,11												
Томатное пюре	5	5		0,7												
соль	1,5	1,5		0,02												
масло растительное	5	5		0,65												
соус сметанный (588-2003)	0	50														
сметана	12	12		2,75												
мука пшеничная	2,5	2,5		0,12												
вода питьевая	37,5	37,5														
лук репчатый	11,9	10		0,44												
				23,79												
Макаронные изделия отварные (753-2003)			180		7,60	6,24	34,60	180	3,91	0,13	0,02	0,50	24,74	44,97	9,37	0,89
макаронные изделия	60	60		3,42												
соль	2	2		0,02												
масло сливочное	5	5		3,42												
				6,86												
Помидор свежий	103	100	100	9,79	0,60	0,10	3,56	12,6	13,5	0,12	0		7,56	14,04	10,8	0,48
кисельиз концентрата	24	24	200	3,72	5,60	6,70	19,00	166	1,20	0,08	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Сахар-песок	10	10		0,75												
				4,47												
хлеб ржаной	32	32	32	1,76	1,10	0,20	5,50	69								
Хлеб пшеничный	34	34	34	1,49	1,62	0,20	9,76	47,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
			894	56,92												
ИТОГО					47,29	48,02	223,88	1488,33	46,78	0,82	42,08	5,28	433,00	747,15	148,46	8,77

сахар	0,8	0,8		0,06												
				7,59												
Цикорий с сахаром (685-2004)			200		0,10	0,00	4,70	59	0,00	0,00	0,02	0,00	0,50	0,69	0,09	0,00
цикорий	2	2		0,98												
сахар	10	10		0,75												
				1,73												
Хлеб пшеничный	36	36	36	1,58	3,24	0,40	19,52	96,80	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
Хлеб ржаной	30	30	30	1,65	1,35	0,10	12,40	71								
				56,92												
				830												
ИТОГО					49,06	49,50	206,40	1350,70	125,09	0,30	0,14	3,18	217,41	461,51	118,78	5,98

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г					Витамины, мг				Минералы, мг						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мг рет.эк в.)	Е (мг ток.эк в.)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак			Итого за обе				17,43	19,08	67,32	470,62	0,05	0,12	0,05	1,62	106,34	260,46	34,78	3,90
картофелем(9-2020)			260				10,43	7,83	31,88	148	0,00	0,03	0,02	0,37	15,57	116,77	1,25	2,22
мясо курицы грудка н\к	115	80		24,73														
морковь	50	36		1,7														
лук	20	15		0,74														
картофель	180	140		4,86														
соль	2	2		0,02														
масло сливочное	3	3		2,05														
томатное пюре	3	3		0,42														
				34,52														
Отвар шиповника (629-1996)			200				2,90	10,05	6,94	130	0,05	0,02	0,04	0,28	73,85	79,75	9,26	0,21
Шиповник	17	17		6,12														
сахар	11,1	11,1		0,83														
				6,95														
Бутерброд с маслом (1-2004)			30\10				3,60	0,70	17,10	89,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
Хлеб пшеничный	30	30		1,32														
Масло сливочное	10	10		6,84														
				8,16														
Пряник	52	52	52	7,29	0,50	0,50	11,40	104	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59		
				56,92														
Обед							29,63	27,72	136,27	931,70	8,96	9,48	3,60	27,18	135,91	147,63	43,85	7,85

сахар	10	10		0,75													
вода питьевая	200	200															
				3,9													
Хлеб пшеничный	20	20	20	0,88	3,24	0,40	19,52	96,80	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88	
Хлеб отрубной	20	20	20	1,1	2,30	0,30	11,40	78	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59	
			800	56,92													
ИТОГО					47,06	46,80	203,59	1402,32	9,01	9,60	3,66	28,79	242,25	408,09	78,63	11,75	

	01.11.-31.12.-30%	98	75														
	01.01.-29.02-35%	101	75														
	01.03-40%	105	75														
	лук репчатый	15	13		0,56												
	масло сливочное	2	2		1,37												
зелень	сушеная (петрушка, укроп)	0,4	0,4		0,10												
					20,25												
	каша перловая(282-2003)			180		6,34	5,76	24,40	197,40	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
	Крупа перловая	60	60		2,52												
	масло сливочное	5	5		3,42												
	Соль	2	2		0,02												
					5,96												
	Голубцы ленивые (100-2001 ч.2 Пермь)			100		5,80	8,90	56,50	207	3,22	0,03	0,03	0,23	25,36	67,14	13,76	0,70
	говядина п/ф	44	38														
	или говядина 1 категории	51	38		23,77												
	крупа рисовая	5	5		0,43												
	лук репчатый	6	5		0,22												
	масло растительное	3	3		0,39												
	капуста белокачанная свежая	26	26		0,57												
	Соус сметанный (600-2004)			30		0,30	2,16	0,84	53	0,00	0,01	0,01	0,06	7,14	5,60	0,75	0,00
	сметана	10	10		2,29												
	мука пшеничная	0,9	0,9		0,04												
	бульон или вода питьевая	21	21														
	масло сливочное	0,9	0,9		0,62												
					28,33												
	Чай с сахаром (629-1996)			200		0,10	0,00	13,90	56	2,00	0,00	0,02	0,01	2,41	1,60	0,60	0,07
	чай-заварка	0,5	0,5		0,28												
	сахар	10	10		0,75												
					1,03												
	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,32	3,24	0,40	19,52	96,80	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
				845	56,89												
	ИТОГО					46,51	44,88	194,07	1255,14	14,29	0,27	0,16	2,48	135,36	410,77	75,26	4,89

морковь - до 01.01.-20%	7,5	6		0,26												
с 01.01-25%	8	6														
лук репчатый	0,7	0,6		0,03												
сахар	0,3	0,3		0,03												
вода питьевая	27	27														
				25,97												
гречка отварная(282-3003)			180		3,84	4,76	24,40	198,25	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
крупa гречневая	69	69		8,28												
масло сливочное	4	4		2,74												
Соль	1	1		0,1												
				11,12												
помидор свежий	63	60	60	5,99	0,60	0,10	3,56	12,6	13,5	0,12	0		7,56	14,04	10,8	0,48
Компот цитрусовый (23-2020)			200		0,30	0,07	16,70	70	20,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,70	4,30	0,10
апельсин	33,5	33,5		4,19												
сахар	15	15		1,13												
цедра	5	5														
вода питьевая	200	200														
				5,32												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,65	1,35	0,10	12,40	71	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59
Хлеб пшеничный				0	1,70	0,30	11,40	71	0,00	0,05	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,59
			905	56,87												
ИТОГО					47,35	47,61	199,70	1316,04	45,26	4,46	5,00	3,87	361,6	636,90	128,89	8,04

сахар	10	10		0,75													
				10,6													
Хлеб пшеничный	30	30	30	1,32	1,62	0,20	9,76	47,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88	
Хлеб ржаной	30	30	30	1,65	1,30	0,20	6,80	39									
			805	56,9													
ИТОГО					46,32	47,79	165,50	1292,62	26,16	0,41	2,09	5,19	241,55	574,39	91,11	6,83	

ИТОГО				49,42	54,17	169,08	1284,00	29,78	0,43	0,16	3,25	286,91	580,18	131,47	5,03
--------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	------	--------	--------	--------	------

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г						Витамины, мг				Минералы, мг			
					Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	С	В1	А (мг рет.эк в.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	итого за завтрак				33,86	26,24	152,08	862,00	14,40	0,21	0,45	212,21	401,15	556,65	118,35	3,66
Запеканка из творога со сгущенным молоком(3100\15)			100\15		21,56	20,02	49	252,00	0,50	0,01	0,39	211,00	170,00	275,00	35,00	0,80
творог	64	63		20,99												
крупа манная	5	5		0,25												
или мука пшеничная	7	7														
сахар	7,5	7,5		0,56												
яйца	5	5		0,68												
масло сливочное для смазки листа	1	1		0,58												
сметана	2,5	2,5		0,58												
ванилин	0,02	0,02														
молоко сгущенное с сахаром	15	15		3,53												
				27,17												
Каша пшеничная жидкая с маслом (289-2003)			100\5		5,90	5,20	20,80	169	0,90	0,10	0,04	0,23	210,10	206,20	14,10	1,20
крупа пшеничная	18,5	18,5		0,85												
молоко питьевое	95	95		6,1												
сахар	1,5	1,5		0,11												
соль йодированная	0,5	0,5		0,01												
масло сливочное	5	5		3,43												
				10,5												
Хлеб пшеничный	39	39	39	1,72	2,40	0,50	11,40	118,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
Чай с сахаром (629-1996)			200		0,10	0,00	14,70	76	0,00	0,00	0,02	0,00	0,50	0,69	0,09	0,00
чай-заварка	0,5	0,5		0,28												
сахар	10	10		0,75												
				1,03												
фрукт мандарин	100	100	100	16,5	3,90	0,52	56,68	247	13,00	0,05	0,00	0,39	10,40	36,40	54,60	0,78
			559	56,92												
суп с макаронными изделиями(169-2003)					22,96	25,54	109,30	853,25	77,41	0,18	0,08	0,95	101,77	212,04	55,11	2,38
Макаронные изделия	12	12	250\10	0,68	4,83	5,23	28,00	196	6,45	0,06	0,02	0,20	37,76	51,91	8,54	0,50

Картофель	70	50		1,89													
морковь -	12	10		0,41													
лук репчатый	12	10		0,44													
масло сливочное	2	2		1,15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2		0,28													
мясо курицы	26	13		5,1													
соль	2	2		0,02													
				9,97													
Сарделька паровая			100		10,50	15,25	25,10	294	3,22	0,03	0,03	0,23	25,36	67,14	13,76	0,70	
свинина	85	85		23,8													
крупа рисовая	5	5		0,43													
яйцо	2	2		0,27													
масло растительное	4	4		0,52													
чеснок	1	1		0,15													
				25,17													
Каша гречневая (302-2004)			180		3,84	4,76	24,40	198,25	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42	
крупа гречневая	69	69		8,28													
соль	2	2		0,02													
масло сливочное	5	5		3,42													
				11,72													
Чай с сахаром (685-2004)			200		0,10	0,00	14,70	59	0,00	0,00	0,02	0,00	0,50	0,69	0,09	0,00	
чай -заварка	0,5	0,5		0,28													
сахар	10	10		0,75													
				1,03													
Хлеб отрубной	30	30	30	1,65	2,30	0,30	11,40	78	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59	
Перец болгарский	78	70	70	7,41	1,39	0,00	5,70	28	66,00	0,03	0,00		2,64	5,28	2,31	0,17	
			870	56,95													
ИТОГО					56,82	51,78	261,38	1715,25	91,81	0,38	0,53	213,16	502,92	768,69	173,46	6,04	

ИТОГО					46,55	48,28	215,47	1475,39	20,93	0,53	0,09	3,29	158,10	432,80	96,19	6,00
--------------	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	------	--------	--------	-------	------

12 день

Омлет натуральный с маслом (284-1996)					20,40р.	13,06р.	33,46р.	39,00р.	150/5	13,30	17,20	2,40	218	0,20	0,06	0,17	1,41	91,78	1202,30	5,42	2,26	2,26
	яйца	115	115	130,00	14,95р.																	
	молоко питьевое	45	45	56,64	2,55р.																	
	масло растительное	1	1	77,53	0,08р.																	
	масло сливочное	5	5	565,28	2,83р.																	
Чай с лимоном (629-1996)					2,48р.	0,99р.	3,47р.	4,00р.	200/5		0,10	0,00	13,90	56	2,00	0,00	0,02	0,01	2,41	1,60	0,60	0,07
	чай-заварка	2	2	345,00	0,69р.																	
	сахар	15	15	55,00	0,83р.																	
	лимон	6	5	160,00	0,96р.																	
Бутерброд с маслом (1-2004)					3,74р.	1,50р.	5,24р.	5,00р.	30\5		1,60	3,50	9,90	78	0	0,02	0,02	0,31	6,4	18,5	6,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30,45	0,91р.																	
	Масло сливочное	5	5	565,27	2,83р.																	
Фрукт					14,50р.	3,62р.	18,12р.	15,00р.	75		2,40	0,50	11,40	59	0,00	0,03	0,00	0,39	6,77	25,58	9,71	0,59
Обед											16,66	14,22	67,21	464,11	3,94	0,18	0,03	1,77	73,67	252,38	54,64	3,19
Расольник ленинградский с мясом, со сметаной (129-1996)					7,24р.	2,90р.	10,14р.	11,00р.	200/8/4		3,84	3,68	11,84	96	2,00	0,06	0,02	0,24	15,65	63,44	3,04	0,64
	говядина п/ф	15	13		0,00р.																	
	мясо цыпленка	15	13	127,27	1,91р.																	
	картофель -01.09.-31.10.-25%	80	60	32,00	2,56р.																	
	01.11.-31.12-30%	86	60		0,00р.																	
	01.01.-29.02.-35%	93	60		0,00р.																	
	01.03-40%	100	60		0,00р.																	
	Крупа рисовая или перловая, или пшеничная	4	4	20,03	0,08р.																	
	морковь- до 01.01-20%	10	8		0,00р.																	
	с 01.01-25%	10,4	8	28,00	0,29р.																	
	лук репчатый	5	4	28,00	0,14р.																	
	огурцы-соленые	14	12	87,97	1,23р.																	
	масло растительное	2	2	77,53	0,16р.																	
	сметана	4	4	218,16	0,87р.																	
Гуляш (152-2004 Пермь)					18,57р.	7,43р.	25,99р.	26,00р.	80		6,50	7,00	1,90	96,5	0,20	0,02	0,00	0,82	5,44	67,57	9,33	0,75
	грудка курицы п/ф	120	100	144,58	17,35р.																	
	или гуляш полуфабрикат	39,5	39,5		0,00р.																	
	или говядина 1 категории	53,5	39,5		0,00р.																	
	масло растительное	5	5	77,53	0,39р.																	
	лук репчатый	6,5	5	32,00	0,21р.																	
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2	96,11	0,19р.																	
	морковь- до 01.01-20%	5	3	32,00	0,16р.																	
	сметана	1	1	218,16	0,22р.																	
	мука пшеничная	2	2	25,76	0,05р.																	
Картофельное пюре с поджаренной (472-1996)					11,38р.	4,55р.	15,93р.	16,00р.	120		2,34	2,76	14,40	91,80	1,74	0,04	0,01	0,13	28,74	61,44	20,70	0,42
	картофель -01.09.-31.10.-25%	136	103		0,00р.																	
	01.11-31.12-30%	147	103		0,00р.																	
	01.01-29.02-35%	158	103		0,00р.																	
	01.03-40%	172	103	37,00	6,36р.																	
	соль	2	2	9,02	0,02р.																	
	молоко питьевое	17	17	56,54	0,96р.																	
	масло сливочное	3	3	565,28	1,70р.																	
	помидор свежий	26	25	90,00	2,34р.																	
Компот с изюмом											0,38	0,08	21,97	90,81	0,00	0,03	0,00	0,00	13,69	21,57	7,01	0,50
	изюм	16,7	16,7	175	2,92р.	3,41р.	1,36р.	4,77р.	5,00р.	200												
	сахар	11	11	43,91	0,48р.																	
	вода	200	200																			
Хлеб пшеничный					1,83р.	0,73р.	2,56р.	2,00р.	60		3,60	0,70	17,10	89,00	0,00	0,05	0,00	0,59	10,15	38,36	14,56	0,88
Полдник											3,30	4,50	65,10	314,00	13,20	0,14	0,04	0,20	28,70	58,20	0,00	0,00