

СОГЛАСОВАНО

Директор школы \_\_\_\_\_  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Город директора Истомина Ольга Леонидовна  
(подпись)

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

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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			490	16,67	17,45	64,27	501,52	0,25	0,14	51,3	16,41	40,31	13,77	1,64	
<b>Тефтели в соусе</b>			120	12,12	14,99	7,25	210,26	0,25			1,01	2,01	0,97	0,03	
Сборник рецептур 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 (очищенная)*	2,00	2													
Лук репчатый (очищенный)*	1,50	1,5													
Томатная паста*	2,00	2													
Сахар*	0,30	0,3													
Соль*	0,50	0,5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Вода	27,00	27													
Укроп (сушеный)*	0,03	0,03													
<b>Каша гречневая</b>			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*	50,00	50													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	120,00	120													
<b>Чай с сахаром</b>			200			14	56			31	0,2			0,03	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Сахар*	15,00	15													
Чай*	2,00	2													
Вода	205,00	205													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Итого:</b>				16,67	17,45	64,27	501,52	0,25	0,14	51,3	16,41	40,31	13,77	1,64	
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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			585	21,78	19,92	92,73	637,32	32,07	0,47	164,86	400,23	458,71	79,24	3,48	













Масло растительное*	3,00	3													
Томатная паста*	4,00	4													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,60	0,6													
Вода	20,00	20													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,12	0,1	12,16	50,08				0,2			0,03	
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)															
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	24,00	24													
Сахар*	10,00	10													
Вода	180,00	180													
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53			0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,04	0,36	21,36	96,84							0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Итого:</b>				<b>20,53</b>	<b>18,87</b>	<b>86,87</b>	<b>586,56</b>	<b>2,22</b>	<b>0,09</b>	<b>118,11</b>	<b>283,58</b>	<b>246,87</b>	<b>20,64</b>	<b>1,5</b>	
<b>8 день</b>															
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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>580</b>	<b>21,28</b>	<b>29,86</b>	<b>109,5</b>	<b>791,86</b>	<b>30,85</b>	<b>0,31</b>	<b>142,91</b>	<b>402,38</b>	<b>486,36</b>	<b>82,24</b>	<b>1,72</b>	
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			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													
<b>Каша молочная рисовая, с маслом сливочным</b>			210	6,7	10,8	26,6	230,4	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5	
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*	10,00	10													
Соль*	0,30	0,3													
Молоко цельное*	150,00	150													
Вода	20,00	20													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)</b>			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
Кофейный напиток*	4,00	4													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	7,00	7													
Вода	60,00	60													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3			1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Манник (кефир) СП</b>			100	2	9,35	38	244,15	23	0,09	6,64	50,44	70,16	10,99	0,58	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10															



Мука в/с*	10,00	10												
Сахар*	15,90	15,9												
Меланж*	8,00	8												
Масло растительное*	20,60	20,6												
Соль*	0,60	0,6												
Крупа манная*	30,00	30												
Кефир*	33,10	33,1												
Сода*	0,60	0,6												
<b>Итого:</b>				21,28	29,86	109,5	791,86	30,85	0,31	142,91	402,38	486,36	82,24	1,72

**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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			465	15,35	19,85	65,07	526,17	22,9	0,21	165,33	33,88	161	43,96	2,74
<b>Чахохбили</b>			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												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
<b>Макаронны отварные</b>			150	6,62	4,35	37,88	221,9		0,09	2,1	11,42	47,48	8,4	0,85

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516

Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,60	0,6												
<b>Компот "Вкус лета"</b>			200	0,21	0,14	17,1	73,5				0,3			0,05

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №279

Смесь ягод "Вкус лета"*	30,00	30												
Сахар*	15,00	15												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Шаньга "Ароматная" (школа)</b>			135	5,4	15,9	37,9	316,3	9,4	0,12	0,01	14		17,96	0,93

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №340

Тесто дрожжевое (школа)	100,00	100												
Масло сливочное*	5,00	5												
Картофель (очищенный)*	44,00	44												
Лук репчатый (очищенный)*	6,50	6,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,50	0,5												
Мука в/с*	2,00	2												
<b>Итого:</b>				15,35	19,85	65,07	526,17	22,9	0,21	165,33	33,88	161	43,96	2,74

**10 день**

			Химический состав					Наименование пищевых веществ						
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			495	21,16	17,56	84,25	659,9	131,69	1,05	157,22	38,08	188,11	29,46	3,96	
<b>Котлета "Детская"</b>			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26	
<b>Лечебное питание детей в стационарах №2.6</b>															
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													
<b>Сложный гарнир№2</b>			150	3,2	5,9	23,1	215,69	1,19	0,92	4,62	0,03	0,12	0,46	0,03	
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553</b>															
Капуста тушеная	80,00	80													
Картофельное пюре	70,00	70													
<b>Напиток из плодов шиповника(8)</b>			200	0,51		13,45	55,84	130	0,02	147	18	5,1	5,1	1,2	
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705</b>															
Шиповник*	10,00	10													
Сахар*	7,00	7													
Вода	185,00	185													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
<b>Печенье "Шакер Чурек"</b>			35	2,16	0,7	26,99	122,89		0,03		3,85	17,5		0,25	
Печенье "Шакер-Чурек"1 кг*	35,00	35													
<b>Итого:</b>				21,16	17,56	84,25	659,9	131,69	1,05	157,22	38,08	188,11	29,46	3,96	
<b>11 день</b>															
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						
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			670	18,57	11,66	85,92	534,91	13,83	0,15	149,2	133,55	309,26	122,4	3,44	
<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>			100	12,1	3,78	9,8	121,49	7,83	0,13	6,6	55,41	214,96	62,3	1,28	
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374</b>															
Минтай*	113,79	66													
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													
<b>Рис припущенный</b>			150	3,7	7,65	28,2	196,45			3,6	16	3	29,3	0,02	
<b>Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305</b>															



Крупа рис пропаренный*	40,00	40													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,40	0,4													
<b>Компот из кураги</b>			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*	200,00	200													
<b>Итого:</b>				<b>18,57</b>	<b>11,66</b>	<b>85,92</b>	<b>534,91</b>	<b>13,83</b>	<b>0,15</b>	<b>149,2</b>	<b>133,55</b>	<b>309,26</b>	<b>122,4</b>	<b>3,44</b>	
<b>12 день</b>															
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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			500	16,64	18,82	63,37	512,26	78	0,22	25	19,14	15	28,56	0,64	
<b>Азу "По-татарски"</b>			250	12,87	18,3	25,25	317,18	78	0,2	25	15	2	25	0,1	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94													
Картофель (очищенный)*	121,00	121													
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15													
Лук репчатый (очищенный)*	19,00	19													
Томатная паста*	10,00	10													
Масло растительное*	6,00	6													
Мука в/с*	3,00	3													
Сахар*	2,00	2													
Соль*	2,00	2													
Вода	64,00	64													
<b>Чай с сахаром и лимоном</b>			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №686															
Чай*	1,00	1													
Лимон*	6,00	5													
Сахар*	7,00	7													
Вода	190,00	190													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Итого:</b>				<b>16,64</b>	<b>18,82</b>	<b>63,37</b>	<b>512,26</b>	<b>78</b>	<b>0,22</b>	<b>25</b>	<b>19,14</b>	<b>15</b>	<b>28,56</b>	<b>0,64</b>	

Главный технолог

Технолог

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Полянская О.Н.

Алхимова К.Н.

