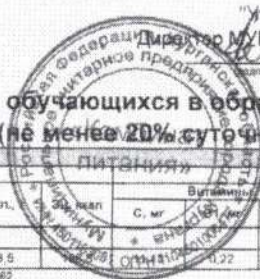


Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Кургана  
 Директор О.В. Бушуева  
 Бухгалтер А.С. Жукова



«Утверждаю»  
 Директор МУП «Комбинат питания»  
 Мишкарёв А.Б.

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

Наименование блюда		Брутто, г		1 день				Наименование пищевых веществ						
				Химический состав				Минералы, мг						
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>		120	10,1	13,6	6,5				0,22	120,6	22,19	121,55	26,26	1,4
<b>Тестисли в соусе</b>		150	3,02	2	33,3	163,28	0,16		19,9	10,08	131,85	91,36	3,02	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462</i>														
Тестисли (пром-ного пр-ва)*		106,00	10,6											
Масло растительное*		2,00	2											
Мука вс*		1,35	1,35											
Морковь (очищенная)*		3,00	3											
Лук репчатый (очищенный)*		2,00	2											
Томатная паста*		3,00	3											
Сахар*		9,39	9,39											
Соль*		0,50	0,5											
Лавровый лист*		0,02	0,02											
Вода		27,00	27											
Укроп (сушенный)*		0,02	0,02											
<b>Каша гречневая</b>		150	3,02	2	33,3	163,28	0,16		19,9	10,08	131,85	91,36	3,02	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №93</i>														
Крупа гречневая*		50,00	50											
Масло сливочное*		3,00	3											
Соль*		0,30	0,3											
Вода*		129,00	129											
<b>Кефир с сахаром</b>		210	5,8	6,4	18,19	152,75	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №98</i>														
Кефир*		207,00	207											
Сахар*		10,00	10											
<b>Хлеб пшеничный</b>		20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Савиловой 1995г.) №16,2</i>														
Хлеб пшеничный*		20,00	20											
<b>Итого:</b>			20,25	22,16	67,71	561,28	12,53	0,48	140,24	278,27	459,4	148,41	4,84	
		<b>2 день</b>				<b>Наименование пищевых веществ</b>								
		<b>Химический состав</b>				<b>Минералы, мг</b>								
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>		500												
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>		50	6,3	5,6	14,7	134,4	6,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10</i>														
Сыр*		15,15	15											
Масло сливочное*		10,00	10											
Батон "Молочный"*		25,00	25											
<b>Каша молочная пшеница с кургана, со сливочным маслом</b>		210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	85,9	1,6	
<i>Сборник рецептов обучающихся 1-4 классов Новосибирск 2020 №94 № 2020(7-1)стр1</i>														
Крупа пшеница*		40,00	40											
Молоко цельное*		150,00	150											
Вода		20,00	20											
Курган*		8,00	8											
Сахар*		5,00	5											
Соль*		0,30	0,3											
Масло сливочное*		10,00	10											
<b>Какао на цельном молоке (130/7г)</b>		200	3,08	3,5	11,91	62,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,8	0,14	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №93</i>														
Какао*		2,00	2											
Молоко цельное*		130,00	130											
Сахар*		7,00	7											
<b>Пастилла фруктовая</b>		15	0,15	0,1	20,3	32,7	11	0,06		3,15	1,65	1,05	0,8	
Пастилла фруктовая*		15,00	15											
<b>Хлеб ржанно-пшеничный</b>		25	1,83	0,33	8,85	45,51		0,05		8,25	45,75	13,6	1,06	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Савиловой 1995г.) №15,1</i>														
Хлеб ржанно-пшеничный*		25,00	25											
<b>Итого:</b>			20,22	21,33	66,59	627,21	18,8	0,37	183,04	301,2	482,6	107,8	3,93	
		<b>3 день</b>				<b>Наименование пищевых веществ</b>								
		<b>Химический состав</b>				<b>Минералы, мг</b>								
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>		500												
<b>Мяс тушеное в сметанном соусе</b>		90	11,42	10,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	219,11	124,51	18,4	0,91	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №37</i>														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		59,00	59											
Масло растительное*		6,00	6											
Лук репчатый (очищенный)*		20,00	20											
Сметана*		20,00	20											
Мука вс*		6,00	6											
Соль*		0,30	0,3											
Вода		30,00	30											
Лавровый лист*		0,02	0,02											
Укроп (сушенный)*		0,10	0,1											
<b>Макаронные отварные с овощами</b>		150	4,7	6,9	26,5	169,9	2,01	0,07	304,2	18	50	18	0,9	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №51</i>														
Макаронный изделия*		38,00	38											
Горошек зеленый*		12,31	8											
Томатная паста*		9,00	9											
Морковь (очищенная)*		21,00	21											
Лук репчатый (очищенный)*		30,00	30											
Масло сливочное*		12,00	12											
Соль*		0,50	0,5											
Вода		221,00	221											
<b>Компот "Ягодки"</b>		200	0,22	0,08	9,97	41,46	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26	
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №35</i>														
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*		25,00	25											
Сахар*		7,00	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>		30	2,3	0,24	14,6	69,78		0,03		8	19,5	4,2	0,33	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Савиловой 1995г.) №15,2</i>														
Хлеб пшеничный*		30,00	30											
<b>Хлеб ржанно-пшеничный</b>		30	2,19	0,4	10,65	54,98		0,06		8,9	54,9	16,2	1,25	
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Савиловой 1995г.) №15,1</i>														
Хлеб ржанно-пшеничный*		30,00	30											
<b>Итого:</b>			20,43	24,54	73,02	586,26	28,66	0,69	318,71	362,41	236,71	82,99	3,86	
		<b>4 день</b>				<b>Наименование пищевых веществ</b>								
		<b>Химический состав</b>												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			
<b>Завтрак</b>			592														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			100	11,11	10,72	16,89	210,48	1,44	0,1	0,01	38,87	207,67	23,79	0,89			
Котлета рыбная "Триобитольская" (мятная)																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			68,00		68												
Минтай филе фарш*			20,00		20												
Морковь (очищенная)*			6,00		6												
Лук репчатый (очищенный)*			7,00		7												
Молоко цельное*			10,00		10												
Малыш*			10,00		10												
Хлеб пшеничный (для булочек)*			10,94		7												
Соль*			0,30		0,3												
Масло растительное*			3,50		3,5												
Картофель, отварной			200	4,87	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	98,87	32,85	1,73			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			208,50		208,5												
Картофель (очищенный)*			7,80		7,8												
Масло сливочное*			0,50		0,5												
Соль*																	
Напиток из глюкозы витаминов			200	0,85		14,4	61	275	0,02	122,5	15	4,28	4,25	6,25			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			20,80		20												
Шиповник*			7,30		7												
Сахар*			185,00		185												
Вода																	
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №19.2																	
Хлеб пшеничный*			20,00		20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,48	0,28	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №19.1																	
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00		20												
Пряники			52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37			
Пряник (пром. произв.)			52,00		52												
Итого:			22,83	19,35	92,48	635,36	278,11	0,28	149,63	297,44	384,19	74,18	10,26				

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			
<b>Завтрак</b>			605														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2011г. №211			165	17,6	16,28	18,16	293,38	0,63	0,12	118,33	108	288,96	22,08	3,23			
Молоко*			128,00		128												
Молоко цельное*			48,00		48												
Масло растительное*			4,10		4,1												
Соль*			0,90		0,9												
Масло сливочное*			5,00		5												
Чай с сахаром			200			9,98	39,92				0,2			0,03			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2011г. №211			7,00		7												
Сахар*			2,00		2												
Чай*			205,00		205												
Вода																	
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №19.2																	
Хлеб пшеничный*			20,00		20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,48	0,28	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												
Сок фруктовый г/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9			
Лечебное питание детей в стационарах №11.14																	
Сок (г/л)*			200,00		200												
Итого:			30,68	16,68	67,16	480,82	6,83	0,18	140,33	266,8	416,88	63,68	8,18				

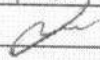
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины				Минералы, мг					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
<b>Завтрак</b>			500														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			110	11,28	3,8	7,81	110,48	13,74	0,07	123	5,83	147,98	23,1	1,54			
Чихольбли																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			75,00		75												
Угги урины (пром. произв.)*			30,00		30												
Лук репчатый (очищенный)*			14,00		14												
Томатная паста*			3,00		3												
Мука в/с*			2,50		2,5												
Масло растительное*			0,30		0,3												
Соль*			0,10		0,1												
Лимонная кислота*			0,50		0,5												
Сахар*			20,00		20												
Вода			0,05		0,05												
Чеснок сушеный*			0,05		0,05												
Петрушка (сушеная)*																	
Макаронные отварные			160	5,2	9,1	33,4	238,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,8	0,77			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №16			52,50		52,5												
Макаронные изделия*			12,00		12												
Масло сливочное*			0,50		0,5												
Соль*																	
Кефир с сахаром			210	5,8	5,4	18,19	182,78	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №204			207,00		207												
Кефир*			10,00		10												
Сахар*			30	2,3	0,24	14,6	69,78		0,03		6	19,5	4,2	0,33			
Хлеб пшеничный																	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.3																	
Хлеб пшеничный*			30,00		30												
Итого:			24,36	19,94	74	569,3	15,14	0,23	187,15	282,13	406,18	62,8	2,84				

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			
<b>Завтрак</b>			630														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №10			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	89,4	103,5	11,75	0,53			
Батон с маслом сливочным и сыром																	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №10			15,16		15												
Сыр*			10,00		10												
Масло сливочное*			25,00		25												
Батон "Молочный"*			190	5,2	0,5	23,3	199,8	5,48	0,01	92,02	64,25	60,28	10,75	0,21			
Каша молочная рисовая с маслом сливочным																	
Лечебное питание детей в стационарах №8.3			30,00		30												
Крупа рис. круглозерный*			100,00		100												
Молоко цельное*			3,40		3,4												
Сахар*			10,00		10												
Масло сливочное*			0,20		0,2												
Соль*																	
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,									

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для приготовления общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №89														
Кофейный напиток*		4,00	4											
Молоко цельное*		150,00	150											
Сахар*		10,00	10											
Вода		60,00	60											
<b>Сок фруктовый тип</b>				200	0,1	74	90,4	0	0,02	25	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок (тип)*		200,00	200											
Хлеб ржано-пшеничный														
Лечебное питание (год ред. М.А.Семикова 1995 г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*		20,00	20											
<b>Итого:</b>														
				17,89	19,26	86,2	589,7	21,51	0,17	189,24	348,25	347,35	68,3	4,85
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			
<b>Завтрак</b>								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Жаркое с мясом</b>														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (прочного порода)*		78,00	78											
Картофель (очищенный)*		160,00	160											
Лук репчатый (очищенный)*		30,00	30											
Морковь (очищенная)*		20,00	20											
Масло растительное*		5,00	5											
Томатная паста*		7,00	7											
Масло сливочное*		5,00	5											
Соль*		0,50	0,5											
Вода		25,00	25											
Лавровый лист*		0,05	0,05											
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1											
<b>Компот "Ягодно-фруктовый минерал"</b>			200	0,2	0,2	12,2	61,4	31,54	0,02	2,93	9	7	6	0,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1-4 классов Новосибирск 2020 №54-июль-2020 (7-11 лет)														
Смесь ягод (блобо, вишня, клубника)*		20,00	20											
Сахар*		7,00	7											
Вода		180,00	180											
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,93	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (год ред. М.А.Семикова 1995 г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		20,00	20											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,6	0,8
Лечебное питание (год ред. М.А.Семикова 1995 г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*		20,00	20											
<b>Итого:</b>														
				18,89	19,72	67,59	629,8	43,24	0,88	186,73	257,1	397,1	76,4	3,92
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			
<b>Завтрак</b>								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Котлета "Детская"</b>			530											
Лечебное питание детей в стационарах №2.8			90	13	10,8	17,4	218,8	0,32	0,05	5	13,04	123,5	18,12	1,78
Говядина*		81,00	81											
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8											
Мелочь*		3,00	3											
Хлеб пшеничный*		15,00	15											
Соль*		0,30	0,3											
Вода		20,40	20,4											
Хлеб пшеничный (для булгарей)*		10,94	7											
Масло растительное*		2,00	2											
<b>Капуста тушеная</b>			200	4,2	4,8	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,59
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для приготовления общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*		229,00	229											
Масло растительное*		2,50	2,5											
Морковь (очищенная)*		3,00	3											
Лук репчатый (очищенный)*		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											
Вода		45,60	45,6											
<b>Компот из черной смородины</b>			200	0,3	0,1	13,4	55,7	24	0,01	3,06	10	6	8	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1-4 классов Новосибирск 2020 №54-август-2020 (7-11 лет)														
Смородина черная (замороженная)*		20,00	20											
Сахар*		7,00	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,93	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (год ред. М.А.Семикова 1995 г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		20,00	20											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,6	0,8
Лечебное питание (год ред. М.А.Семикова 1995 г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*		20,00	20											
<b>Итого:</b>														
				20,49	15,92	67,5	495,24	57,45	0,18	145,36	142,88	263,73	72,87	4,78
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			
<b>Завтрак</b>								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Рыба, тушеная в густом соусе с овощами ЦК</b>			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	25,3	192,8	220,6	58,3	1,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для приготовления общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №378														
Минтай филе п/ф*		86,00	86											
Морковь (очищенная)*		45,00	45											
Лук репчатый (очищенный)*		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											
<b>Рис пригущенный</b>			150	3,7	6,8	28,2	187	1,1	0,04	36	16	83,2	29,4	0,6
Сборник для общ. учета, 2011 г. Минималь №325														
Крупа рис пропаренный*		40,00	40											
Масло сливочное*		5,00	5											
Соль*		0,30	0,3											
<b>Напиток из плодов шиповника (В)</b>			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	8,28
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для приготовления общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №708														
Шиповник*		15,50	15											
Сахар*		7,00	7											
Вода		185,00	185											
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,93	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (год ред. М.А.Семикова 1995 г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		20,00	20											
<b>Пастила фруктовая</b>			15	0,15	0,1	20,3	82,7	1	0,06		3,15	1,85	1,05	0,8
Пастила фруктовая*		15,00	15											

Итого:	20,33	17,76	78,92	548,84	290,6	0,23	411,6	230,96	322,7	98,8	8,87
--------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	--------	-------	------	------

Главный технолог



Голышев А.А.