

СОГЛАСОВАНО
Директор школы _____



Врио заместителя директора
Директор «Коминат
Питания»
АО «Коминат
Питания»
ИПН 2445000000
ИНН 2445000000
ОГРН 1024500033923

Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное диетическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эч. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
1 день																
Оборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462																
Тфтели в соусе			120	8,6	10,23	7,8	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1		
Тфтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108														
Масло растительное*	2,00	2														
Мука в/с*	1,35	1,35														
Морковь (очищенная)*	5,00	5														
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5														
Томатная паста*	5,00	5														
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														
Каша гречневая			150	3,02	2,3	33,3	165,98	0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36			
Оборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №506																
Крупа гречневая*	50,00	50														
Масло сливочное*	5,00	5														
Соль*	0,20	0,2														
Вода	120,00	120														
Кефир с сахаром			210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
Оборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Парта №645, сб 1996г"																
Кефир*	207,00	200														
Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			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														
Итого:				17,36	16,19	73,72	532,87	12,7	0,32	140,34	278	249,6	67,7	2,78		
2 день																
Наименование блюда																
	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эч. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак			500	20,83	15,86	64,72	484,92	9,39	0,36	146,42	280,15	421,05	73,35	2,99		
Химический состав																
Наименование пищевых веществ																



УТВЕРЖДАЮ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав													
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кислот	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Минералы, мг	Магний	Железо	
Компот "Ягодка"																
Соль*	0,30	0,3														
Вода	221,00	221														
			200	0,18	0,11	8,75	39,25	22,9	0,06	100,25	9,8	9,6	7,85	0,35		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635																
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25														
Сахар*	7,00	7														
Вода	180,00	180														
			30	2,29	0,24	14,79	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,33		
Хлеб пшеничный																
			30,00	30												
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсолова 1995г.) №15.2																
			40	3,2	0,6	16,04	82,36		0,07		14		18,8	1,56		
Хлеб ржано-пшеничный																
			40	3,2	0,6	16,04	82,36		0,07		14		18,8	1,56		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																
			40	3,2	0,6	16,04	82,36		0,07		14		18,8	1,56		
Итого:																
			23,64	17,14	70,17	532,04	29,58	0,29	141,85	272,84	229,24	75,41	3,47			
4 день																
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)																
			100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	139,8	139,3	31,75	1,9		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390																
			68													
Минтай*	117,24	20														
Морковь (очищенная)*	20,00	8														
Хлеб пшеничный*	8,00	6,70														
Лук репчатый (очищенный)*	6,70	10														
Молочно-цельное*	10,00	10														
Меланж*	10,00	6														
Хлеб пшеничный (для сахара)*	9,38	0,30														
Соль*	0,30	3														
Масло растительное*	3,00	3														
			200	4,16	4,45	33,57	190,02	41,1	0,25	1,75	21,75	120,69	47,27	1,86		
Картофель отварной																
			200	4,16	4,45	33,57	190,02	41,1	0,25	1,75	21,75	120,69	47,27	1,86		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь, 2006г. №239																
Картофель (очищенный)*	205,50	205,5														
Масло сливочное*	5,00	5														
Соль*	0,30	0,3														
			60	0,96	3,58	4,75	54,66	1,6	0,03	19,7	20,5	26,03	16,68	0,36		
Поджаривка: Маринад овощной с томатом																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78																
			40													
Морковь (очищенная)*	40,00	12														
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	7														
Томатная паста*	7,00	3,5														
Масло растительное*	3,50	0,1														
Лимонная кислота*	0,10	0,6														
Сахар*	0,60	0,2														
Соль*	0,20	25,2														
Вода	25,20	200														
			200	0,85	8,23	36,32	35	0,02	122,5	15	4,26	4,25	6,25			
Напиток из плодов шиповника																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705																
			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22		
Шиповник*	20,00	7														
Сахар*	7,00	7														
Вода	185,00	185														
			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22		
Хлеб пшеничный																
			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22		

Печебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2		Хлеб пшеничный*1		20,00		20																			
Хлеб ржано-пшеничный		Хлеб ржано-пшеничный*1		30,00		30																			
Итого:		18,04		18,54		73,77		557,73		80,8		0,48		168,95		211,65		308,27		177,09		12,31			
5 день																									
Наименование блюда		Ед.изм. г		Нетто, г		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Угл., г		Эч. ккал		С, мг		Витамины		Наименование пищевых веществ		Минералы, мг			
Завтрак																									
Омлет натуральный, с маслом сливочным																									
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Могилынский №211		Меланж*		137,00		137																			
		Молоко цельное*		50,00		50																			
		Масло растительное*		3,00		3																			
		Соль*		0,30		0,3																			
		Масло сливочное*		10,00		10																			
Чай с сахаром		200		0,5		7,4		30,4														0,02			
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Могилынский №376																									
		Сахар*1		7,00		7																			
		Чай*1		2,50		2,5																			
		Вода*		205,00		205																			
Хлеб пшеничный		20		1,53		0,16		9,72		68,28												4			
Печебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																									
		Хлеб пшеничный*1		20,00		20																			
Хлеб ржано-пшеничный		20		1,6		0,3		8,8		44,3												35,3			
Печебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																									
		Хлеб ржано-пшеничный*1		20,00		20																			
Соки фруктовый тип (н)		200		0,1		21,2		74,5		6												35			
Печебное питание детей в стационарах №11.16																									
		Соки тип*1		200,00		200																			
Пряник "Шоколадный" (40гр)		40		2,4		1,88		30,64		149,08															
Итого:																									
		Пряник "Шоколадный"™		40,00		40		25,13		29,59		80,91		702,64		6,05		0,16		39,85		235,19		55,84	
6 день																									
Химический состав																									
Наименование блюда		Ед.изм. г		Нетто, г		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Угл., г		Эч. ккал		С, мг		Витамины		Наименование пищевых веществ		Минералы, мг			
Завтрак																									
Батон с маслом сливочным и сыром																									
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания при общеобразовательных школах. 2004 г. №10		Сыр*1		15,15		15																			
		Масло сливочное*		10,00		10																			
		Батон "Молочный"*		25,00		25																			
Каша молочная рисовая с маслом сливочным		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
Печебное питание детей в стационарах №6.3																									
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			
		160		5,35		10,18		29,9		232,55		1,37		0,07		3,52		130,87		142,5		29,7			

Напиток из плодов шиповника		200	0,85	12,4	53	152,3	0,02	122,5	38,1	4,25	4,25	6,25		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*		15,00	15											
Сахар*		7,00	7											
Вода		185,00	185											
Хлеб пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		25,00	25											
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*		25,00	25											
Итого:														
		25,00	25	22,19	16,33	72,07	524,01	211,84	0,25	265,1	159,99	300,88	72,34	10,02

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав																					
			Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Угл., г	Эч. ккал	С, мг	В1, мг	Витаминь:	Наименование пищевых веществ													
													Минеральн. мг											
													Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
Завтрак																								
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374																								
Минтай*		148,28	86																					
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																					
Рис припущенный																								
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могилыный №305													180	4,44	10	26	211,76	1,32	0,05	5,5	19,2	5,3	35,28	0,72
Крупа рис пропаренный*		48,00	48																					
Масло сливочное*		15,00	15																					
Соль*		0,40	0,4																					
Компот из кураги													200	1,25	0,07	12,3	54,83	5,6		95,36	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																								
Курага*		24,00	24																					
Сахар*		7,00	7																					
Вода		175,00	175																					
Хлеб ржано-пшеничный													20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																								
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20																					
Итого:													21,39	21,27	53,4	490,59	10,62	0,22	336,86	246,64	225,3	95,18	2,18	

Главный технолог

Полынская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

