

«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 55»

 М.А. Карпова

Приложение № ____ к Договору № _____ от 01.04.2022

«Утверждаю»:

ВРИО Директора МУП г. Кургана
«Комбинат питания»

 О.Л. Исомина



Примерное десятидневное циклическое меню обедов для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
139	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 200/20 (картофель 36г., крупа горох 12г., лук 8г., морковь 8г., масло растительное 2г., соль 0,3г, сухари 20г.)	220	6,1	2,4	18,5	98	0	10,5	105	85,5	140	21,7	0,8	
ТТК №15	Котлета промышленного производства (п/ф 117г, мясо 70,19г, молоко 38г, мука 5г, масло растительное 2г)	100	9,8	11,5	23,8	265,8	0,06	0,63	97	191	81,6	28,2	1,6	
ТТК №14	Каша перловая с овощами (крупа перловая 42г., лук 20г., морковка 15г., масло растительное 3г., масло сливочное 10г., соль 0,5г.)	150	5,2	8,9	23,1	168	0,8	1,03	4	0,3	40,3	21	0,03	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,0	13	70	0,06	9,8	78	23	15,1	6	0,3	
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	15	68	0,04	247,5	0	24	16,5	14	3,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0	6,6	36,60	10,80	0,08	
	Итого обед:	830	23,37	23,72	112,54	727,26	1,00	269,46	284,00	330,40	330,06	101,80	6,11	81

2-й день															
Обед															
135	Суп из овощей, со сметаной 200/5 (капуста свежая 16г., картофель 40г., морковь 8г., лук 8г., горошек зеленый консервированный 6г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	2	3,1	9,4	87,3	0,1	10	25	94	54	8,8	0,1		
54-10м	Капуста тушеная с мясом (говядина 63,2г., капуста свежая 176,3г., морковь 6,1г., лук 12,3г., томатная паста 8г., мука 1,6г., сахар 1г., масло растительное 0,5г., масло сливочное 10г., соль 0,4г.)	200	15,87	18,8	24,26	373,25	0,2	78	169,5	154	184	37	2,1		
24-4з	Поджаривка: Овощи свежие	45	0,36	0,05	1,17	6,3	0,01	4,5	2,7	10,35	18,9	6,3	0,27		
ТТК №16	Компот "Ягодка" (смесь ягод с/м (смородина, вишня, яблоко) 20г., сахар 10г.)	200	1,00	1,2	20,0	79,8	0,02	1,6	14	60	21	8	0,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0	6,6	36,6	10,8	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03	0	0	6	19,54	4,48	0,3		
	Итого обед:	700	23,04	23,7	100,5	734,89	0,4	94,1	211,2	330,95	334,04	75,38	3,61	81	

3-й день

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 (капуста 40г., картофель 24г., морковь 8г., лук 8г., томат. паста 0,8г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	3	4,7	9,3	79,5	0,04	1,8	20	50,3	83	24,4	0,6	
498	Котлета "Пикантная" из куриной грудки (грудка куриная 74,4г., хлеб пшеничный 14,6 г., лук 4,4г., молоко 24,4 г., сухари панировочные 4,4г., соль 0,4г. Масло растительное 2,1г)	100	13,07	7,86	25,79	189,1	0,02	0,32	170	131,24	85,73	8,84	1,23	
ТТК №17	Каша гречневая по "Купечески" (крупа гречневая 45г., масло сливочное 10г., морковь 15г., лук 20г., масло растительное 2г., соль 0,3г.)	150	4,8	6,6	35,8	201,46	0,22	0	0	14,6	26,2	0	0,5	
698	Напиток кисломолочный	200	6	6	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Сок т/п в ассортименте	200	0,8	0,2	8	38	0,06	38	10	35	17	11	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0	6,6	36,6	10,8	0,8	
	Итого обед:	875	29,18	25,67	111	705,86	0,98	46,92	210	379,74	330,33	75,04	3,63	81

4-й день

	Обед													
140	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 200/5 (картофель 60г., крупа перловая 4г., морковь 8г., лук 4г., огурцы консервированные 12г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	3,67	5,93	24,39	144,07	0,11	7,77	75,53	59,27	16,02	3,34	1,76	
382	Рыба запеченая "Солнышко" (горбуша 104г., мука 6г., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г.)	120	15,10	14,00	17,56	268,98	0,21	0,26	150,00	216,00	176,80	46,20	2,30	
520	Картофельное пюре (картофель 128г., молоко 24г., масло сливочное 6 г., соль 0,3г.)	150	3,4	4,4	22,2	174	0,01	0,31	48	28,8	91,6	23,36	0,01	
686	Чай с сахаром и лимоном (чай 1,5г., сахар 10г., лимон 7г.)	207	0,00	0,0	9,98	39,92	0,01	28	1	27,0	12	2,0	0,30	
	Сок фруктовый т/п в ассортименте	200	0,10	0,0	21,20	74,50	0	6	15	58,0	78	28,0	1,90	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0	0	4	13	2,8	0,2	
	Итого обед:	902	23,8	24,49	113,06	788,49	0,36	42,34	289,53	393,07	387,72	105,7	6,47	81

5-й день

№ реп.	Наименование блюда	Выход. (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 200/5 (свекла 32г., капуста свежая 16г., картофель 16г., морковь 8г., лук 8г., томат паста 2,4г., сахар 2г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	1,6	4,16	10,48	84,8	0,02	0,1	94	24,3	57,7	18,6	0,6	
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 (говядина 58г., крупа рис крупный 9г., лук 40г., мука 6г., вода 9г., масло растительное 2г., соль 0,5г., вода 27г., масло растительное 1,4г., мука 1,35г., морковь 1,92г., лук 0,6г., томатная паста 3г., сахар 0,3г., соль 0,5г.)	130	14,35	10,21	16,23	189,22	0,1	8	127	131,7	131,45	29	1,79	
ТТК №18	Пюре из бобовых (крупа горох 73,5г., масло сливочное 6г., соль 0,5г.)	150	8,34	2,64	36,45	163,8	0,29	36,75	225,8	82,32	18,9	58,7	0,25	
693	Какао на цельном молоке (молоко 200г., сахар 10г., какао 2г.)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	14,7	67,5	0,04	247,5	0,04	24	16,5	13,5	3,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	8,88	47,3	0,05	0	0	8	45,75	13,5	1,00	
	Итого обед:	850	28,11	23,29	104,94	705,27	0,52	293,95	450,84	360,57	345,3	141,3	7,34	81

6-й день

	Обед													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель 40г., макаронные изделия 6,4г., морковь 8г., лук 8г., масло растительное 2,4г., соль 0,3г.)	200	5,94	7,31	28,6	155,8	0,03	6,2	20	50,8	36	18,7	0,6	
342	Омлет с сыром, со сливочным маслом (155/5г.) (яйцо 115 г., молоко 45г., масло сливочное 5г., масло растительное 3г., соль 0,7г., сыр 10г.)	160	15,87	14,67	18,92	267,13	0,20	4,59	140,00	140,25	291,30	30,10	2,90	
54-6гн	Чай с сахаром и молоком №2 (чай 1,5г., молоко 100г., сахар 10г.)	200	2,80	3,2	14,7	133,7	0,04	1,3	0	120	90	14	0,1	
	Фрукты свежие	180	2,55	0,2	13,3	48,7	0,06	6,18	73	14	12	10	0,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0,00	0	6,00	19,50	4,20	0,30	
	Итого обед:	770	29,46	25,59	102,06	735,78	0,36	18,27	233,06	330,86	448,82	76,58	3,9	81

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем 250/5 (капуста 50г., картофель 30г., морковь 10г., лук 10г., томатная паста 1г., масло растительное 2,5г., соль 0,5г., сметана 5г.)	255	3,9	5,8	13,7	111,89	0,06	5,23	40,9	64,6	92,8	26,4	2,1	
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной 200/10 (творог 152г., крупы манная 18г., сахар 15г., яйцо 10,8г., изюм 20г., масло сливочное 5г., сухари панировочные 2г., сметана 8-10г., соль 0,5г.)	210	19,54	21,27	45,9	401,24	0,93	15	190	259,4	216	44,1	2,53	
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г.)	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	0,28	31,04	152,3	0,04	0	0	7	22,75	4,9	0,35	
	Итого обед:	700	26,13	27,35	100,62	705,35	1,03	20,23	230,9	331,2	331,55	75,4	5,01	81

8-й день															
Обед															
161	Суп молочный с крупой (молоко 200 г., крупа рис клудлозерый 15г., сахар 5г., масло сливочное 10г., соль 0,3г.)	250	6,65	9,3	30,8	147,1	0,2	2,6	201	241,24	202,5	35,5	2,1		
493	Филе куриное "Нежность" 50/50 (грудка куриная 68г., лук 20г., морковь 20г., масло растительное 2,5гю, мука 2г., томатная паста 5г., сметана 7г., соль 0,3г)	100	10,12	5,52	17,45	159,5	0,03	14,06	145	124,88	79,01	27,35	0,7		
516	Макаронны отварные (макаронные изделия 52,5г., масло сливочное 6г., соль 0,5г.)	150	3,7	3,48	16,6	158,8	0,09	0	20	12,72	46,98	2,53	0,2		
693	Какао на цельном молоке (молоко 200г., сахар 10г., какао порошок 2г.)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0	0	4,0	13,00	2,80	0,20		
	Итого обед:	720	23,34	23,76	100,78	705,12	0,36	18,26	370	472,84	416,49	76,18	3,60	81	

9-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
168	Суп-пюре из разных овощей (капуста свежая 16г., картофель 18г., морковь 24г., лук 8г., мука 4г., масло сливочное 8г., молоко 30г., соль 0,3г.)	200	2,84	3,96	8,41	67,64	0,01	5,39	103,2	36	27	4,2	0,02	
437	Гуляш 50/50 (мясо 73,5г., лук 20г., мука 6г., томат паста 10г., масло растительное 3г., соль 0,3г.)	100	9,76	9,52	15,44	164,32	0,5	10	99	185	146,8	35	2	
508	Каша гречневая (крупа гречневая 50г., масло сливочное 10г., соль 0,5г.)	150	4,8	4,6	31,8	150,1	0,22	0	0	14,96	26,2	2	0,5	
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,0	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Вафля "Молочная" (1 шт.)	13	0,7	6,0	15	88	0,1	0,23	0	28	0,4	0	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02	0	0	4	13,00	2,8	0,20	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0	6,6	36,6	10,8	0,8	
	Итого обед:	703	27,12	30,59	120,43	754,68	1,49	22,42	212,21	416,56	331,76	75,23	3,93	81

10-й день															
Обед															
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 200/5 (свекла 32г., капуста свежая 16г., картофель 12г., фасоль 8г., морковь 8г., лук 8г., томатная паста 2,4г., масло растительное 2г., соль 0,3г., сметана 5г.)	205	3,12	3,44	16,2	124,4	0,12	50	35	89	14	23,68	0,35		
382	Рыба запеченая "Солнышко" (горбуша 104г., мука 6г., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г.)	120	15,10	14,75	13,20	230,18	0,1	0,26	150,00	135,00	218,40	21,50	1,38		
518	Картофель отварной (картофель 150г., масло сливочное 6г., соль 0,5г.)	150	3,50	4,40	33,70	161,10	0,03	2	12,00	173,70	83,00	28,00	1,56		
ТТК №8	Компот "Вкус лета" (смесь ягод с/м (вишня, черная смородина, клубника) 20г., сахар 10г.)	200	0,00	0,00	19,96	79,8	0,09	1,56	15,0	3,1	0,3	0,3	0,06		
	Хлеб пшеничный	25	1,91	1,20	22,16	109,5	0,03	0	0	5,0	16,3	3,5	0,3		
	Итого обед:	700	23,63	23,79	105,22	705,02	0,37	53,82	212	405,82	331,93	76,98	3,6	81	

Главный технолог _____

Пухов Г.М.

Технолог _____

Гольшева А. А.