

«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 55»

 М.А. Карпова

Приложение № _____ к договору № _____ от 01.04.2022

«Утверждаю»:

ВРИО Директора МУП г. Кургана

«Комбинат питания»

 Л. Истомина



Примерное десятидневное циклическое меню обедов для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 12 до 18 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 250/20 (картофель 45г., крупа горох 15г., лук 10г., морковь 10г., масло растительное 2,5 г., соль 0,5г., сухари 20г.)	270	6,5	3,98	22,7	115		12,9	148,9	105	151,8	31,6	2	
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 50,4г., лук 24г., морковь 18г., масло растительное 3г., масло сливочное 10г., соль 0,6г.)	180	6,73	11,45	28	190	0,92	1,17		28,4	55	24,2	0,48	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	13	70	0,06	9,8	78	23	15,6	6	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	27	130	0,03			6	19,5	4	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04			6,6	36,60	10,80	0,80	
	Итого обед:	800	27	27,6	133,51	828,66	1,11	24,5	323,9	360	360,1	105,1	5,48	71

2-й день	Обед													
135	Суп из овощей, со сметаной 250/5 (капуста свежая 20г., картофель 50г., морковь 10г., лук 10г., горошек зеленый консервированный 7,5г., масло растительное 3г., соль 0,5г., сметана 5г.)	255	2,2	4,4	12,4	99	0,07	10	36,6	105	59,1	10,9	0,1	
54-10м	Капуста тушеная с мясом (говядина 63,2г., капуста свежая 198,66г., морковь 6,1г., лук 12,3г., томатная паста 8г., мука 1,6г., сахар 1г., масло растительное 3г., масло сливочное 10г., соль 0,4г.)	230	17,87	19,3	26,25	387,22	0,3	98	220,1	100	199,2	47,2	3,2	
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	0,4	
	Пряник (2 шт)	64	2,60	9,2	29,8	168,4	0,01			102	23	10	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,59	0,33	7,47	39,69	0,04			6,93	38,43	11,34	0,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03			6	19,5	4,2	0,3	

Итого обед:	800	27,56	34,67	122,48	904,55	0,47	109,6	270,7	379,93	360,23	91,64	5,44	71
-------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------	----

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 250/5 (капуста 50г., картофель 30г., морковь 10г., лук 10г., томат, 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	
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	190	131,24	85,73	8,84	1,23	
ТТК №17	Каша гречневая по "Купечески" (крупа гречневая 54г., масло сливочное 8г., морковь 18г., лук 24г., масло растительное 2,4г., соль 0,4г.)	180	5,76	7,92	42,96	241,75	0,26	9	30	17,95	31,44	3	0,6	
698	Напиток кисломолочный	200	6	6	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	26,6	130,4	0,03			6	19,5	4,2	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,50	12,40	66,2	0,06			17,1	74,6	27,9	1,8	
	Итого обед:	800	33,58	28,32	134,45	879,34	1,03	21,35	270,9	378,86	385,87	90,34	6,43	71

4-й день

	Обед													
140	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/5 (картофель 75г., крупа перловая 5г., морковь 10г., лук 5г., огурцы консервированные 15г., масло растительное 5г., соль 0,4г., сметана 5г.)	255	5	6,36	22,61	133,53	0,1	7,2	90	54,93	14,58	3,1	1,63	
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 154г., молоко 36г., масло сливочное 8 г., соль 1г.)	180	4,11	6,77	28,1	227,75	0,09	1,7	29,8	51,9	107,8	26	0,2	
686	Чай с сахаром и лимоном (чай 1,5г., сахар 10г., лимон 7г.)	207			9,98	39,92	0,1	28	1	27,0	12	2,0	0,30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,3	19,11	58,80	0,4			6,6	37	10,8	0,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02			4	13	2,8	0,2	
	Итого обед:	802	27,25	27,6	115,09	816	0,92	37,16	270,8	360,43	360,78	90,9	5,43	71

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 250/5 (свекла 40г., капуста свежая 20г., картофель 20г., морковь 10г., лук 10г., томат паста 3г., сахар 2г., масло растительное 3г., соль 1г., сметана 5г.)	255	2	5,2	13,1	106	0,1	12	94	24,3	57,7	18,6	0,6	
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 (говядина 58г., крупа рисе круглый 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 88,2г., масло сливочное 10г., соль 0,6г.)	180	9,2	5,3	43,74	248,5	0,35	44,1	271	98,78	25,1	61,2	0,3	
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	
	Сок фруктовый т/п в ассортименте	200	0,1		21,2	74,5	0	6	15	58	78,3	28	1,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	8,88	47,3	0,05			8	45,75	13,5	1,00	
	Итого обед:	990	28,87	27,08	121,35	818,17	0,62	71,7	511	411,03	413,3	158,3	5,99	71

6-й день

	Обед													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель 50г., макаронные изделия 8г., морковь 10г., лук 10г., масло растительное 3г., соль 0,5г.)	250	6,42	10,13	29,75	184,75	0,04	8,9	58	58,5	46	26,3	2,1	
342	Омлет с сыром, со сливочным маслом (200/10г.) (яйцо 153,3 г., молоко 60г., масло сливочное 10г., масло растительное 4г., соль 0,9г., сыр 10г.)	210	17,58	16,20	24,91	303,00	0,22	4,79	140,00	157,33	348,40	26,80	3,87	
54-10гн	Чай с сахаром и молоком №2 (чай1,5г., 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	100	2,55	0,2	13,3	48,7	0,06	6,18	73	14	12	10	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,3	19,1	58,8	0,04			7	37	11	0,8	

Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02			4,00	13,00	2,80	0,20	
Итого обед:	800	32,39	30,16	119,44	816,02	0,42	21,17	271,06	360,24	546,42	90,28	7,07	71

7-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 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., крупа 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	
	Руллет фруктовый	100	6	5	33,73	199,1	0	32	40	26,1	1	15	1	
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г.)	200			9,98	39,92				0,2			0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	12,4	66,2	0,07			11,5	64,1	18,9	1,4	
	Итого обед:	800	32,04	32,57	115,71	818,35	1,06	52,23	270,9	361,8	373,9	104,4	7,06	71

8-й день		Обед												
161	Суп молочный с крупой (молоко 200 г., крупа рис клудозерый 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 2,5г., 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 63г., масло сливочное 7г., соль 0,5г.)	180	5	4,1	27,72	221,56	0,05	0	0	15,26	56,97	3,03	0,8	
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	
	Пряник (1шт)	32	2,0	8,10	21,2	65,0	0	6	15,00	58,0	78,3	28,0	1,90	
	Хлеб пшеничный	40	2,06	0,32	35,46	174,00	0,2			4,0	13,00	2,80	0,20	
	Итого обед:	802	27,17	32,64	150,83	919,86	0,5	24,26	365	533,38	504,78	104,68	6,1	71

9-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													
168	Суп-шоре из разных овощей (капуста свежая 20г., картофель 20г., морковь 30г., лук 10г., мука 5г., масло сливочное 10г., молоко 45г., соль 0,5г.)	250	3,26	4,2	9,05	78,46	0,02	6,39	155	42	29	5,3	0,03	
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 60г., масло сливочное 10г., соль 1г.)	180	5,7	8,2	32,24	241			0,22	17,9	31,9	0,5	0,9	
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,0	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Вафля "Молочная" (2 шт)	20	0,7	6,0	18	108	0,01	2,3	6	56	19,6	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02			4	13,00	2,8	0,20	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,3	0,06			17,1	74,6	27,9	1,8	
	Итого обед:	800	29,48	34,62	115,46	882,84	1,21	25,49	270,12	464,17	396,7	102,5	5,43	71

10-й день	Обед													
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 250/5 (свекла 40г., капуста свежая 20г., картофель 15г., фасоль 10г., морковь 10г., лук 10г., томатная паста 3г., масло растительное 3г., соль 1г., сметана 5г.)	255	3,9	5,85	17	135,1	0,2	21	80,6	102	12	25	2	
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 180г., масло сливочное 7г., соль 1г.)	180	4,20	6,45	34,44	183,30	0,04	2,4	24,40	186,70	87,00	29,30	1,56	
ГТК №18	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	3,2	0,3	0,3	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04			6,6	36,6	10,8	0,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03			6,0	19,5	4,2	0,3	
	Итого обед:	805	27,01	27,6	130,31	816,62	0,5	25,22	270	439,5	373,78	91,1	6,1	71