

«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 55»

*Мария М. А. Карпова*

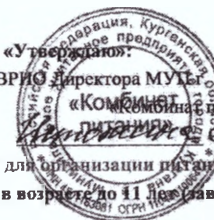


«Утверждено»:

ВРИО Директора МУП «Курган

«Комбинат питания»

О.П. Истомина



Примерное десятидневное циклическое меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак).

1-й день 24.01.2022

№ рец.	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	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр порцией	20	10,20	9,2	2,0	76,00	0,09	0,7	45,00	208,0	116,0	3,50	1,52	
302	Каша рисовая с маслом сливочным 160/10 (крупа рис круглой 32г.,молоко 120г., сахар 3,6г., масло сливочное 10г., соль 0,2г).	170	5,60	4,16	32,08	188,16	0,07	1,56	113,00	146,63	156,00	32,80	0,40	
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,00	13,00	140,00	0,6	6,80	10,00	142,00	81,80	20,00	0,40	
	Фрукты свежие	100	0,80	0,2	8,00	38,00	0,06	38,00	10	35,00	17	11,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	26,6	130,4	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>24,9</b>	<b>19,8</b>	<b>81,68</b>	<b>572,56</b>	<b>0,85</b>	<b>47,06</b>	<b>178</b>	<b>537,63</b>	<b>390,3</b>	<b>68,0</b>	<b>1,2</b>	<b>81</b>

25.01.2022

2-й день		<b>Завтрак</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность в (ккал.)	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Цена, руб.	
359	Запеканка из творога "Витаминная" 150/10 (творог 85г., морковь 42г., мука 16,8г., яйцо 12г., сахар 19,5г., масло растительное 2г., соль 0,5г., сметана 3+10г).	160	13,21	14,20	17,4	301,80	0,15	3,1	49,00	175,8	189,3	38,79	1,53		
693	Какао (молоко 100г., сахар 7г., какао порошок 3г).	200	5,60	6,4	19,4	157,5	0,08	2,6	0	240	180	28	0,2		
	Сок фруктовый т/п	200	0,10	0,00	21,20	74,50	0	6	15,00	58,00	78,30	28,0	1,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,50	10,0	64,2	0,06	0	0,00	17,1	74,6	27,9	1,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>21,46</b>	<b>21,1</b>	<b>67,93</b>	<b>598,06</b>	<b>0,29</b>	<b>11,7</b>	<b>64,04</b>	<b>491,1</b>	<b>522,23</b>	<b>122,69</b>	<b>5,38</b>	<b>81</b>	

26.01.2022

3-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
489	Жаркое из куриной грудки (грудка куриная 68г., картофель 120г., лук 25г., морковь 20г., масло растительное 3г., томатная паста 4г., масло сливочное 10г., соль 0,5г).	225	13,50	17,10	34,03	361,0	0,01	20	10	187,00	15,00	25,00	2,00	
24-2з	Поджаривание: огурцы свежие	40	0,3	0,0	1	6	0,01	4	2	9	16,8	6	0,2	
684	Чай с сахаром (сахар 7г., чай 1г).	200	0,00	0,00	10,0	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,64	1,54	24,44	66,2	0,07	0	0	11,6	64,1	18,9	1,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,46</b>	<b>18,68</b>	<b>69,49</b>	<b>472,67</b>	<b>0,09</b>	<b>24</b>	<b>12,4</b>	<b>207,95</b>	<b>95,85</b>	<b>49,5</b>	<b>3,67</b>	<b>81</b>

27.01.2022

4-й день		<b>Завтрак</b>													
№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая ценность (ккал.)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена, руб.	
24-3з	Овощи свежие: помидоры в нарезке	60	0,77	0,14	2,66	16,1	0,05	17,5	84	9,8	18,2	14	0,56		
437	Гуляш 50/50 (мясо п/ф 73,5г., масло растительное 3г., лук 20г., томатная паста 10г., мука 6г., соль 0,3г),	100	9,76	9,52	15,44	164,3	0,5	10	10,0	125,0	14,0	25,0	0,20		
516	Макароны отварные (макаронные изделия 52,5г., масло сливочное 6г., соль 0,5г).	150	3,70	3,5	16,60	158,80	0,09	0,00	20	12,7	47,0	3	0,20		
689	Кофейный напиток (молоко 100г., кофе 4г., сахар 7г).	200	1,1	4,30	18,20	142,70	0,02	1,6	14,00	60,0	21,0	8	0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17,67</b>	<b>17,68</b>	<b>79,5</b>	<b>612,32</b>	<b>0,69</b>	<b>29,1</b>	<b>128</b>	<b>213,52</b>	<b>119,68</b>	<b>53,73</b>	<b>1,66</b>	<b>81</b>	

28.01.2022

5-й день

№ рсц.	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	
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант) (хлеб 30г., масло сливочное 10г).	40	3,00	7,00	14,00	101,00	0,01	25	5,00	60,00	10,00	11,00	0,20	
345	Омлет с картофелем (запеченный) 150/10 (яйцо 70,5г., молоко 26,5г., картофель 97г., масло растительное 3г., соль 0,7г., масло сливочное 10г).	160	9,14	9,59	17,9	247,9	0,09	2,93	81	194,7	51,8	9,2	2,89	
ТТК №1	Компот из кураги (курага 20г., сахар 10г).	200	0	0	14,9	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0	
	Фрукты свежие	150	2,55	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,59	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0	6,6	36,60	10,80	0,80	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>16,2</b>	<b>17,07</b>	<b>79,12</b>	<b>495,35</b>	<b>0,2</b>	<b>34,11</b>	<b>158,75</b>	<b>275,11</b>	<b>110,41</b>	<b>40,56</b>	<b>3,9</b>	<b>81</b>

17.01.2022

6-й день	<b>Завтрак</b>													
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 160/5 (крупа пшено 32,9г., молоко 120г., сахар 4,1г., соль 0,2г., масло сливочное 5г).	165	6,36	8,8	29,73	186,93	0,05	1,56	0,20	144,08	108,0	16,80	0,08	
698	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,0	13,0	140,0	0,06	6,8	10	142	82	20	0,4	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0,00	6,00	19,50	4,2	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>15,46</b>	<b>15,88</b>	<b>88,93</b>	<b>547,33</b>	<b>0,2</b>	<b>338,36</b>	<b>10,26</b>	<b>324,08</b>	<b>231,3</b>	<b>59</b>	<b>5,18</b>	<b>81</b>



18.01.2022

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	
	<b>Завтрак</b>													
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 (говядина 58г., крупа рис 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	0,04	8	12,00	6,70	131,45	18,08	1,79	
520	Картофельное пюре (картофель 128г., молоко 24г., масло сливочное 8г., соль 0,3г).	150	2,67	5,07	21,33	124,11	0,08	0,31	14	68,6	99,6	3,36	0,20	
78	Подгарнировка: Икра свекольная (лук 10,8г., свекла 45г., томатная паста 16,8г., сахар 0,7г., масло растительное 4,8г., лимонная кислота 0,3г., соль 0,2г).	60	0,40	0,09	2,30	17,3	0,03	11,00	60	6,3	11,7	9	0,40	
ТТК № 2	Компот из вишни ( вишня с/м 15г., сахар 10г).	200	0,2	0,1	13	70	0	2	0	8	6,0	5	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>19,88</b>	<b>15,71</b>	<b>79,49</b>	<b>530,64</b>	<b>0,18</b>	<b>21,31</b>	<b>86,02</b>	<b>95,3</b>	<b>268,25</b>	<b>39,84</b>	<b>2,84</b>	<b>81</b>

19.01.2022

8-й день															
Завтрак															
377	Рыба запеченная (горбуша 118г., мука 5г., масло растительное 3г., соль 0,5).	100	19,50	6,80	11,10	156,0	0,2	0	3,0	20,0	200,0	30,0	0,63		
78	Подгарнировка: Маринад овощной с томатом ( морковь 36г., лук 9г., томатная паста 3,6г., масло растительное 6г., лимонная кислота 0,5г., сахар 0,5г., соль 0,6г., вода 25,2г).	60	0,59	0,11	2,76	20,76	0,04	13,2	72	7,56	14,04	10,80	0,48		
511	Рис отварной с овощами (крупа рис пропаренный 48,4г., соль 0,5г., лук 20г., морковь 15г., масло растительное 3г).	150	3,00	9,10	30,80	182,40	0,1	0,25	13,3	12,30	3,60	1,23	0,02		
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,26	0,06	0	0	17,1	74,60	27,90	1,80		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>25,8</b>	<b>16,61</b>	<b>67,69</b>	<b>493,08</b>	<b>0,46</b>	<b>23,25</b>	<b>166,3</b>	<b>79,93</b>	<b>307,84</b>	<b>76,03</b>	<b>3,23</b>	<b>81</b>	

20.01.2022


9-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	
	<b>Завтрак</b>													
498	Котлета "Инжирная" 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	5	131,24	33,73	6,84	0,23	
24-2з	Поджаривовка: огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,01	4	2,4	9,2	16,8	5,6	0,24	
541	Овощное рагу (картофель 70г., капуста 40г., морковь 20г., лук 20г., масло растительное 2,5г., соль 0,3 г., томатная паста 1г).	150	3,00	5,10	9,54	102,00	0,08	0,31	14	68,8	99,6	3,36	0,20	
689	Кофейный напиток (кофе 4 г., молоко 100 г., сахар 7г).	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03	0	0	6,0	19,50	4,20	0,30	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>19,83</b>	<b>17,54</b>	<b>81,17</b>	<b>569,8</b>	<b>0,16</b>	<b>6,23</b>	<b>35,4</b>	<b>275,24</b>	<b>190,63</b>	<b>28</b>	<b>1,37</b>	<b>81</b>

21.01.2022

<b>10-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
366	Залежанка из творога со сметаной 150/10 (творог 140г., крупа манная 10г., сахар 5,3г., яйцо 4 г., масло растительное 2г., сухари панировочные 2г., сметана 3+10г)	160	14,21	16,20	26,35	321,80	0,15	3,1	49	175,83	189,3	38,79	1,53	
684	Чай с сахаром ( чай 1г., сахар 7г).	200	0,0	0,00	9,98	39,92	0	0	0,00	0,2	0,0	0	0,03	
	Фрукты свежие	120	0,1	0,2	9,9	25,3	0	6	15	58	78,3	28	1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02	0	0	4,0	13,0	2,8	0,2	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,84</b>	<b>16,56</b>	<b>63,96</b>	<b>474,04</b>	<b>0,17</b>	<b>9,1</b>	<b>64</b>	<b>238,03</b>	<b>280,63</b>	<b>69,59</b>	<b>3,66</b>	<b>81</b>

Главный технолог  
Технолог



Пухов Г.М.  
Гольшева А. А.