

«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 55»

 М.А. Карпова

Приложение № \_\_\_\_\_ к договору № \_\_\_\_\_ от 01.04.2022

«Утверждаю»:

ВРИО Директора МУП г. Кургана

«Комбинат питания»

 О.И. Истомина



Примерное десятидневное циклическое меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

1-й день

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
302	Каша рисовая с маслом сливочным 200/10 (крупа рис круглый 40г., молоко 150г., сахар 4,5г., масло сливочное 10г., соль 0,3г).	210	8,70	11,92	24,11	238,72	0,10	2,15	161,20	201,62	284,50	45,10	2,70	
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	40	3,07	0,32	35,47	174,05	0,04	0	0	8	26	5,6	0,4	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,57</b>	<b>18,44</b>	<b>80,58</b>	<b>590,77</b>	<b>0,80</b>	<b>46,95</b>	<b>181,20</b>	<b>386,62</b>	<b>409,30</b>	<b>81,70</b>	<b>3,60</b>	<b>71</b>

2-й день	Завтрак													
359	Запеканка из творога "Витаминная" 200/10 (творог 113,2г., морковь 56г., крупа манная 22,35г., яйцо 16г., сахар 26г., масло растительное 2г., соль 0,7г., сметана 6,6-10г).	210	15,21	17,20	26,4	331,80	0,15	6,1	166,10	175,8	189,3	38,89	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 в ассортименте	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	64,3	0,06	0	0,00	17,1	74,6	27,9	1,80	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>23,46</b>	<b>24,1</b>	<b>76,93</b>	<b>628,08</b>	<b>0,29</b>	<b>14,7</b>	<b>181,14</b>	<b>491,1</b>	<b>522,23</b>	<b>122,79</b>	<b>5,38</b>	<b>71</b>

## 3-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>													
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	17,78	37,86	361,0	0,2	20	199	199,50	149,15	33,54	3,20	
24-23	Поджаривание: Овощи свежие	80	1,2	0,1	2	11	0,02	8	5	28	33,6	11	0,5	
684	Чай с сахаром (сахар 7г., чай 1г).	200	0,00	0,00	10,1	39,92		0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,7	87,02	0,02			4	13	2,8	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,38	8,88	47,3	0,05			8,3	45,8	13,5	1,0	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,06</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>546,39</b>	<b>0,29</b>	<b>28</b>	<b>203,8</b>	<b>240,15</b>	<b>241,5</b>	<b>61,04</b>	<b>4,91</b>	<b>71</b>

4-й день		Завтрак													
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	147,0	185,0	129,0	34,0	2,00		
24-33	Поджаривание: Овощи свежие	40	0,44	0,08	0,85	9,2	0,04	2,4	19	7,9	14,3	11	0,46		
516	Макароны отварные (макаронные изделия 63г., масло сливочное 7г., соль 0,5г).	180	4,40	4,3	27,72	221,56	0,05			15,3	57,0	3	0,80		
689	Кофейный напиток (молоко 100г., кофе 4г., сахар 10г).	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			6,0	19,50	4,20	0,30		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,04</b>	<b>18,44</b>	<b>88,81</b>	<b>668,18</b>	<b>0,64</b>	<b>14</b>	<b>180</b>	<b>274,16</b>	<b>240,77</b>	<b>60,23</b>	<b>3,96</b>	<b>71</b>	

5-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>													
345	Омлет с картофелем (запеченный) 200/10 (яйцо 94,1г., молоко 35,3г., картофель 130г., масло растительное 5г., соль 1г., масло сливочное 10г).	210	16,92	17,92	31,6	387,6	0,15	7,82	184	222,2	266,8	39,8	3,73	
ТТК №1	Компот из кураги (курага 20г., сахар 10г).	200	0	0	14,9	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Фрукты свежие	180	2,55	0,17	13,26	58,73	0,09	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0		6,6	36,60	10,80	0,80	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>20,98</b>	<b>18,4</b>	<b>78,85</b>	<b>544,06</b>	<b>0,28</b>	<b>14</b>	<b>257,18</b>	<b>242,6</b>	<b>315,44</b>	<b>60,18</b>	<b>4,57</b>	<b>71</b>

6-й день	<b>Завтрак</b>													
302	Каша молочная пшеничная с медом сливочным 200/10 (крупа пшено 41г., молоко 150г., сахар 5г., соль 0,5г., масло сливочное 10г).	210	8,90	11,4	25,54	202,00	0,06	2,5	66,50	94,00	42,0	20,50	0,11	
698	Напиток кисломолочный	200	6,00	6,1	13,0	140,0	0,1	6,8	10	142	82	20	0,4	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	3,30	106	32	22	18	4,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,40	0,03			6,00	19,50	4,2	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>18</b>	<b>18,52</b>	<b>84,74</b>	<b>562,4</b>	<b>0,25</b>	<b>339,3</b>	<b>182,5</b>	<b>274</b>	<b>165,3</b>	<b>62,7</b>	<b>5,21</b>	<b>71</b>

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	0,1	8	150,00	131,70	131,45	29,00	2,79	
520	Картофельное пюре (картофель 154г., молоко 36г., масло сливочное 8г., соль 1г).	180	3,50	7,77	28,10	212,50	0,14	4	29,8	92,8	107,8	26	0,26	
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	40	3,07	0,32	35,47	174,05	0,04			8,0	26,00	5,60	0,40	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,08</b>	<b>18,4</b>	<b>92,83</b>	<b>645,43</b>	<b>0,28</b>	<b>14</b>	<b>180</b>	<b>240,2</b>	<b>271,25</b>	<b>65,8</b>	<b>3,6</b>	<b>71</b>

<b>8-й день</b>	<b>Завтрак</b>													
377	Рыба запеченая (горбуша 118г., мука 5г., масло растительное 3г., соль 0,5).	100	19,50	6,80	11,10	171,0	0,2	0	187,0	177,5	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 пропареный 58,1г., соль 1,4г., лук 24г., морковь 18г., масло растительное 6г).	180	3,60	10,92	39,71	218,88	0,1	0,5	16,3	16,58	10,30	2,54	0,6	
	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			17,1	74,60	27,90	1,80	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>26,4</b>	<b>18,43</b>	<b>76,6</b>	<b>544,56</b>	<b>0,46</b>	<b>23,5</b>	<b>353,3</b>	<b>241,71</b>	<b>314,54</b>	<b>77,34</b>	<b>3,81</b>	<b>71</b>

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 "Пивантная" 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	0,1	0,32	150	131,24	63,1	29,8	1,3	
24-2з	Поджаривка: Овощи 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 74,4г., капуста 48г., морковь 21,6г., лук 20,4г., масло растительное 4,5г., соль 0,4 г., томатная паста 1,2г).	180	4,69	5,96	25,66	137,28	0,12	8,2	125	75,8	13,2	13,60	1,37	
689	Кофейный напиток (кофе 4 г., молоко 100 г., сахар 10г).	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		6,0	19,50	4,20	0,30	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,52</b>	<b>18,4</b>	<b>97,29</b>	<b>605,08</b>	<b>0,28</b>	<b>14,12</b>	<b>291,4</b>	<b>282,24</b>	<b>133,6</b>	<b>61,2</b>	<b>3,61</b>	<b>71</b>

10-й день															
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со сметаной 200/10 (творог 186,6г., крупа манная 13,3г., сахар 7г., яйцо 5,3 г., масло растительное 4г., сухари панировочные 5г., сметана 5-10г).	210	16,50	18,72	32,61	360,02	0,4	10,35	165	205,60	199,3	51,40	2,25		
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г).	200			9,98	39,92				0,2	0,0		0,03		
	Фрукты свежие	140	0,1	0	21,2	74,5	0	6	15	58	78,3	28	1,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02			4,0	13,0	2,8	0,2		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>18,13</b>	<b>18,88</b>	<b>81,52</b>	<b>561,46</b>	<b>0,42</b>	<b>16,35</b>	<b>180</b>	<b>267,8</b>	<b>290,6</b>	<b>82,2</b>	<b>4,38</b>	<b>71</b>	

Главный технолог \_\_\_\_\_

Пухов Г.М.

Технолог \_\_\_\_\_

Гольшева А. А.