«Согласовано»:
Директор МБОУ «СОШ № 45»
Ю.В. Баинова _____

«Утверждаю»:
Директор МУП г. Кургана
«Комбинат питания»
_____ К.С. Климова

Примерное десятидневное цикличное меню обедов для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (обед).

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
221	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 200/20 (картофель36г, горох12г, лук8г, морковь8г, масло растительное2 г, соль 0,3г, сухари 20г)	220	4,1	2,4	18,5	88	0	10,5	105	85,5	134,4	21,7	0,8	
ТТК №17	Котлеты "Полтавские" (п/ф 117г, мясо 70,19г, молоко 38г, мука 5г, масло растительное 2г)	100	9,8	11,16	19,8	225,8	0,06	0,63	97	75,6	81,6	28,2	1,6	
	Подгарнировка овощи свежие огурцы	25	0,13	0,01	0,43	2,3	0,01	1,79	0,8	3,1	5,6	1,9	0,06	
508	Каша гречневая (гречка50г, масло сливочное10г, соль0,5г.)	150	4,8	6,6	35,8	201,46	0,22			14,96	26,2	0,1	0,5	
698	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	2,6	3,8	13	135	0,06	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	19	1,40	0,14	8,60	35,47	0,01			3,8	9,88	2,66	0,14	
	Итого обед:	**714**	**22,83**	**24,11**	**96,13**	**688,03**	**0,36**	**19,72**	**212,8**	**324,9**	**339,48**	**74,51**	**3,5**	**81**

2-й день	**Обед**													
135	Суп из овощей, со сметаной 200/5 (капуста свежая16г., картофель40г., морковь 8г., лук 8г., горошек6г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	205	0,8	2,8	9	79,44	0,07	0,8	20	11,7	56,04	10,9	0,1	
ТТК №18	Биточек "Куринный" (п/ф117г, мясо птицы 74,4г, молоко38г, мука5г, масло растительное 2,5г)	100	16,31	12,97	24,34	237,38		4	67	157	119	33	1,4	
534	Капуста тушеная (капуста свежая172г., морковь3г., лук6г., томатная паста3г., мука3, сахар2г., масло растительное3г., соль0,5г.)	150	1,5	2,7	19,5	124,1	0,2	12	103	78	60	4,2	0,4	
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток6г., молоко200г., сахар10г.)	200	1,96	3,8	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Вафля «Молочная»	20	0,68	0,8	14,94	78,06				1,6	36,6	10,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,29	18,01	88,1	0,04			7	24,05	5,2	0,37	
	Итого обед:	**715**	**24,05**	**23,36**	**103,99**	**749,74**	**0,33**	**18,4**	**204**	**315,7**	**316,69**	**72,08**	**3,47**	**81**

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
	Фрукты свежие бананы	230	4,62	5,79	20,4	123,77	0,06	0,38	15,70	20,8	25,4	2,75	0,18	
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной 200/5 (свекла32г., капуста свежая16г., картофель16г., морковь8г., лук8г., томат.паста2,4г., сахар2, масло растительное2г, соль0,3г., сметана-5г.)	205	2,2	1,92	10,5	83,8		0,1	0,04	24,3	57,7	18,6	0,6	
390	Котлета рыбная "Любительская" (рыба 61,2г, морковь 18г, лук 6г, молоко 9г, яйцо 9г, хлеб пшеничный 7,2г., сухари 7г, масло растительное 3г, соль0,3г.)	90	9,2	11,1	16,5	196,8	0,09	0,36	98	177,3	59,6	8,8	0,44	
520	Картофельное пюре с маслом сливочным 180 (картофель154г, молоко36г, масло сливочное10г., соль0,3г.)	180	3,3	2,9	28,1	212,5	0,09	1,7	29,8	51,9	107,8	26	0,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,1	0,6	11,2	25,5	0,06	9,8	78	23	15,6	6,1	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	19	2,70	0,50	13,13	69,9	0,07			15,0	67,7	20,0	1,5	
	Итого обед:	**924**	**22,12**	**22,81**	**99,83**	**712,3**	**0,37**	**12,34**	**221,54**	**312,34**	**333,8**	**82,23**	**3,2**	**81**

4-й день

	Обед													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель42., макаронные изделия6г., морковь8г., лук8г, масло растительное2,4г, соль0,3гр.)	230	5,94	7,31	28,6	183,36	0,08	6,32	47,5	50,8	55,5	31,7	1,1	
ТТК №15	Котлеты "Говяжьи" (п/ф 117г, мясо 62г, молоко38г, мука 5г, масло растительное 3г)	100	6,15	8,19	10,17	150,94	0,02	2	25,00	64,35	116,35	23,47	1,32	
ТТК №19	Овощи запеченные в соусе (картофель 105г, морковь 20г, лук 12 г, кукуркза консервированная 20г, сметана 15г, мука 0,8г, соль 0,5г,масло сливочное 10,8г)	150	7,9	6,7	25,3	183,2	0,2	6,3	145	205	121	7	0,5	
	Сок фруктовый	200	0,16	0,1	13,03	69,66		3		7,7	6	5,2	0,15	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,04	0,32	19,5	93,04	0,04			8	25,9	5,6	0,4	
	Итого обед:	**700**	**23,19**	**22,62**	**96,6**	**680,2**	**0,34**	**17,62**	**217,5**	**335,85**	**324,75**	**72,97**	**3,47**	**81**

й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты со сметаной 200/5 (капуста40г., картофель24г., морковь8г., лук8г., томат. паста0,8г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	205	3	4,7	9,3	79,5	0,04	1,8	20	50,3	73	14,4	0,6	
388	Рыба тушеная в томате, с овощами 90/75 (рыба110г., масло растительное 3г., лук38г., морковь38г., соль0,5г.томатная паста 6г)	165	11,5	7,8	18,8	241,7	0,2	5,4	125	194,3	184	35	1,9	
512	Рис припущенный с маслом сливочным 150/5 (рис 40гр., масло сливочное5+5г, соль 0,3гр.)	155	3,9	9,9	29	186,3	0,05		59	61	34	10	0,4	
686	Чай с сахаром и лимоном 200/7 (чай1г, сахар 10г, лимон 8г)	207	0,4		19,43	64,45		10	0,02	2,5		6,2	0,26	
	Фрукты свежие груша	155	1,35		12,15	52,7		10	8,9	28,2	4,5	2,5	0,04	
	Хлеб пшеничный	35	3,20	0,33	20,40	100,0	0,05			8	27,30	5,9	0,42	
	Итого обед:	**922**	**23,35**	**22,73**	**109,08**	**724,61**	**0,34**	**27,2**	**212,92**	**344,7**	**322,8**	**73,98**	**3,62**	**81**

6-й день

	Обед													
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 200/5 (свекла32г., капуста свежая16г., картофель12г., фасоль8г., морковь8г., лук8г., томат. паста2,4г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	205	2,2	2,5	19,1	109,7	0,01	8	107	4,2	23,6	14,89		
493	Филе куриное «Нежность» 50/50 (грудка куриная 68г, лук20г, морковь20,мука2г,масло растительное2,5г, томат.паста5г, сметана7г, соль 0,3г)	100	10,12	5,52	17,45	159,50	0,03	1,32	10,00	124,88	53,02	11,35	0,45	
516	Макароны отварные с сыром 150/17 (макаронные изделия52,5г, сыр 17г, масло сливочное5г., соль0,5г.)	167	8,7	10,48	18,50	176,20	0,24	7,00	81,00	92,72	96,98	12,53	1,20	
693	Какао на цельном молоке (какао-порошок3гр., молоко200г., сахар10г.)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Сок фруктовый т/п	200	0,2		17,4	70,4		6,6	0,03	12		10,3	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,30	0,46	10,20	32,20	0,07			11,88	65,88	19,44	1,44	
	Итого обед:	**894**	**23,86**	**24,26**	**100,85**	**700,7**	**0,37**	**24,52**	**202,03**	**335,68**	**314,48**	**76,51**	**3,89**	**81**

/-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
160	Суп молочный, с крупой (молоко200г., крупа15г., масло сливочное8г., сахар2г., соль0,3 г.)	250	4,6	8,3	21,4	160,7	0,08	6	147,9	97,8	97,6	34,08	1,5	
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной 150/20 (творог114г., крупа манная13,5г., сахар5г., яйцо8г., изюм15г., масло сливочное10г., сухари панировочные2г., сметана 6+20г., соль0,3г.)	170	14,21	11,59	27,35	321,8	0,15	7,2	49	175,83	169,33	31,1	1,53	
693	Чай с сахаром (чай 1г, сахар 10г)	200	0,1		11,2	47,6		5,1	4	50	21	1	0,02	
	Пряник "Молочный"	32	1,3	4,6	14,9	84,2	0,1			2,7	12,3		0,19	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,04			10	32,5	7	0,5	
	Итого обед:	**702**	**24,01**	**24,89**	**99,15**	**733,3**	**0,37**	**18,3**	**200,9**	**336,33**	**332,73**	**73,18**	**3,74**	**81**

8-й день	Обед													
124	Щи из свежей капусты со сметаной 200/5 (капуста40г., картофель24г., морковь8г., лук8г., томат. паста0,8г., масло растительное2г., соль0,3г., сметана5г.)	205	3	4,7	9,3	79,5	0,04	1,8	20	50,3	73	14,4	0,6	
382	Рыба, запеченная с яйцом (минтай104г, мука6г., яйцо20г, молоко20г, масло растительное4г, соль0,3г.)	120	13,7	15,05	16,6	292,6	0,2		87	61,25	134,8	5,02	0,9	
518	Картофель отварной (картофель150г., масло сливочное5г., соль0,5г.)	150	3,5	3,4	28,7	136,1	0,03	2	12	173,7	83	28	1,56	
	Сок фруктовый	200	0,2		17,4	70,4		6,6	0,03	12		10,3	0,4	
	Фрукты свежие яблоки	165	2,9	0,20	15,1	55,5	0,07	7,04	83,19	15,5	13,7	10,9	0,01	
	Хлеб пшеничный	24	1,98	0,20	11,80	61,88	0,03			5,2	16,90	3,64	0,26	
	Итого обед:	**864**	**25,28**	**23,55**	**98,9**	**695,98**	**0,37**	**17,44**	**202,22**	**317,95**	**321,4**	**72,26**	**3,73**	**81**

й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед													
	Овощи свежи: помидоры в нарезке	65	0,71	0,13	13,86	15,0	0,04	0,10	24	9,1	16,9	13	0,52	
168	Суп-пюре из разных овощей (капуста свежая16г., картофель18г., морковь24г., лук8г., мука 4г, масло сливочное 8г, молоко 30г, соль0,3г.	200	0,8	2,8	12	89,44	0,07	0,8	124	11,7	51,04	0,1	0,1	
ТТК №20	Гуляш 50/75 (мясо72,5г., лук15г., мука6г., томат.паста5г., масло растительное2,5г., соль0,3г.)	125	12,2	11,9	19,03	205,41	0,01	10	50	115,6	19	13,6	1	
510	Каша ячневая (крупа ячневая 32,3г, масло сливочное 10г, соль 0,3г)	150	3,15	5	21,3	124	0,09			27,11	111	16,2	0,3	
698	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	2,6	3,8	18	131	0,06	6,8	20	142	81,8	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	14,60	71,4	0,04			6	19,50	4,2	0,30	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,50	0,30	7,10	37,8	0,04			6,6	36,6	10,8	0,8	
	Итого обед:	**790**	**23,26**	**24,17**	**105,89**	**674**	**0,35**	**17,7**	**217,8**	**318,11**	**335,84**	**77,9**	**3,42**	**81**

10-й день	**Обед**													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель40г., макаронные изделия6,4г., морковь8г., лук8г, масло растительное2,4г, соль0,3гр.)	200	5,94	7,31	28,6	155,8	0,03	6,2	20	50,8	36	15,7	0,6	
ТТК №21	Котлеты "Нежные" (п/ф 117г, говядина39,78г, мясо птицы31,59г, молоко38г, мука 5г, масло растительное 2,5г)	100	5,54	7	21	245,2	0,1	0,5	18	104	125	9	0,5	
265	Запеканка капустная 150 (капуста120г., яйцо54г., молоко18г., масло растительное3г.,соль0,5г.)	150	7,5	3,8	16,6	129	0,14	8,46	165	97,3	78,5	27,3	0,8	
	Подгарнировка:овощи свежие огурцы в нарезке	35	0,18	0,14	0,60	3,2	0,01	2,5	1,1	4,3	7,8	2,7	0,06	
693	Чай с молоком и сахаром (чай1г., молоко 90г., сахар 10г.)	200	1,14	4,3	16,2	92,7	0,01	0,06	14	60	21	1	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,70	0,54	12,78	68,0	0,07			11,9	65,9	19,4	1,4	
	Итого обед:	**721**	**23**	**23,09**	**95,78**	**693,96**	**0,36**	**17,72**	**218,12**	**328,32**	**334,22**	**75,1**	**3,42**	**81**

Зам. директора по производству _____ Истомина О. Л.

Технолог _____ Голышева А. А.

Бухгалтер _____ Тимонина Н. Л.