«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОПУЛЬ 35

Ю.В. Баинова

«Утверждаю»:

Директор МУП г. Кургана

«Комбинат питания» К.С. Климова Примерное двенадцатидневное цикличное меню завтраков для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 12 до 18 лет (завтрак).

1-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход,	Пищевь	іе вещест	ва в граммах	Энергетичес- кая ценность в		тамины (мг)	Ми	неральные	вещества	(мг)	Цена, руб.
элг рец.	Transictiobaline GARAGA	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	В1	С	A	Ca	P	Mg	Fe	Псна, руб.
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным 10/15(хлеб 15г, масло сливочное10г)	25	0,07	7,1	0,1	52,85			10	1,8	2,6	0,04	0,01	
493	Филе куриное «Нежность» 60/50 (грудка куриная 81,6г., лук20г., морковь20г., мука2г., масло растительное2,5., томат. паста5г., сметана7г., соль 0,5г.)	110	10,58	9,92	19,45	173,7	0,15	6,9	61	139,88	83,02	32	1,2	
516	Макароны отварные (макаронные изделия-63гр., масло сливочное7г., соль-0,5гр.)	180	4,44	4,16	19,72	190,56	0,05			15,26	56,97	3,03	0,8	
TTK№1	Компот из кураги (курага25г., сахар10г.)	200	0,75		13,61	67,42	0,01	1	20	40,95	23	8,75	0,03	
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,1	0,6	21,7	26,5	0,06	10,05	80	24	16,5	6,5	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	0,45	10,65	56,7	0,06			9,9	54,9	16,2	1,2	
	Итого завтрак:	700	18,19	22,23	85,23	567,73	0,33	17,95	171	231,79	236,99	66,52	3,57	71
2-й день	Завтрак													1
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный 30г., сыр 20г., масло сливочное 20г.)	70	7,89	9,38	12,3	104,18	0,09	1,5	45,00	26,5	32,4	3,50	1,52	
311	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным 200/10 (пшено41г., молоко150г., сахар5г., соль0,3г., масло сливочное10г.)	210	3,2	3,0	21,54	159,15		2,5	30,00	94,00	42	15	0,1	
693	Какао на цельном молоке (какао2г., молоко-200г., сахар-10г.)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,73	0,35	8,17	43,47	0,07			11,55	64,05	18,9	1,4	
	Фрукты свежие бананы	210	3,3	0,24	16,2	63,0	0,08	8	94,44	17,6	15,6	12,4	0,02	
	Итого завтрак:	713	17,46	18,27	76,41	522,5	0,26	13,6	173,44	239,65	229,05	57,8	3,44	71

3-й день

		Выход,	Пиш	евые ве грамм	щества в ах	Энергети- ческая	Вит	амины ((мг)	Мин	еральные	вещества	(мг)	Цена,
№ рец.	Наименование блюда	(г.)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал.)	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe	руб.
	Завтрак													
478	Запеканка картофельная, с мясом и маслом сливочным 200/5 (мясо85г, картофель171,4г, лук20г, сухари6,7г, масло растительное3,5г., масло сливочное5г, соль1г.)	205	9,20	7,71	15,20	204,0	0,06	6,4	132	60,30	27,49	2,80	0,50	
	Подгарнировка: овощи свежие помидоры	40	0,44	0,08	0,85	9,2	0,04	0,10	19	7,9	14,3	11	0,46	
698	Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	2,6	3,8	18	131	0,06	6,8	20	142	81,8	20	0,4	
	Печенье "Снежок"	40	0,38	5,60	11,1	37,20	0,03			11,6	36	8	0,6	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,25	0,45	10,65	56,7	0,06			9,9	54,9	16,2	1,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	0,28	17,04	83,3	0,04			7	22,75	4,9	0,35	
	Итого завтрак:	550	17,56	17,92	72,84	521,4	0,29	13,3	171	238,7	237,24	63	3,51	71

4-й день														
	Овощи свежие: огурцы в нарезке	100	0,52	0,06	1,70	9,2	0,01	4,2	2,6	9,1	22,4	6,4	0,24	
	Запеканка "Морской бриз" (рыбная) 200/10 (рыба 108г, рис 25г, яйцо 18г, молоко 15г, лук 21г, морковь 20г, масло растительное 3,5г, соль 1,4г, масло сливочное 5+10г)	210	14,34	17,2	20,56	301,91	0,22	1,10	155	152,2	110,2	7	0,90	
TTK№5	Напиток клюквенный (ягоды с/м клюква 20г, сахар15г.)	200	0,1	0,04	15,71	65,48		2	0,01	3,1	2,2	3	0,10	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5		6	15	58	78,3	38	1,9	
	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,23	14,11	69,02	0,03			5,8	18,85	4,06	0,29	
	Итого завтрак:	739	17,28	17,53	73,28	520,11	0,26	13,3	172,61	228,2	231,97	58,46	3,43	71

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищ	евые ве грамм	щества в ах	Энергети- ческая ценность	Вит	гамины (мг)	Мин	еральные	вещества	(мг)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал.)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
360	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200/15 (творог186,6г., манка13,3г., сахар7г., яйцо5,3г., масло раст.6г., сухари 7г., сметана5г, сгущенное молоко 15г)	215	15,21	16,70	27,60	348,80	0,16	5,1	89,00	182,83	191,33	47,79	2,53	
TTK№13	Напиток фруктовый "Изюминка" (изюм 15г, сахар 10г)	200	0,35	0,08	19,9	81,7	0,02		15	19,3	6,3	0,4	0,4	
	Фрукты свежие яблоко	135	0,08	0,52	20,19	23,08	0,05	8,75	69,67	20,9	14,37	5,66	0,28	
	Хлеб пшеничный	27	2,06	0,21	12,28	64,26	0,03			5,4	17,55	3,78	0,27	
	Итого завтрак:	577	17,7	17,51	79,97	517,84	0,26	13,85	173,67	228,43	229,55	57,63	3,48	71

6-й день	Завтрак													
	Овощи свежие	85	0,70		2,2	9,30	0,02	6	0,02	14,4	25,5	11,90	0,40	
	Плов из говядины (мясо говядины-87гр., крупа рис-53гр., лук-5гр., морковь-7,5гр., томат.паста-3гр., масло растительное-5гр., соль-1гр.)	200	16,80	17,0	26,03	348,80	0,11	2,38	0,18	42,25	203,0	40,60	6,07	
TTK№1	Компот из кураги (курага25г., сахар10г.)	200	1,00		24,8	98,1	0,07	0,8	0	32	30	21	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,30	17,06	81,40	0,04			7,00	22,60	5,0	0,3	
	Итого завтрак:	550	23,26	17,7	80,69	592,29	0,24	9,18	0,27	105,55	336	94,7	8,71	71

7-й день	Завтрак													
10	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным 20/20/30 (сыр 20г, масло сливочное20г, хлеб пшеничный 30г)	70	7,89	9,38	16,5	104,18	0,09	1,5	45,00	26,5	32,4	3,50	1,52	
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 (рис 40г, молоко 150г, сахар 4,5г, соль 0,3г, масло сливочное 5г)	205	5,04	4,1	20,15	160,64	0,1	0,55	104,00	96,29	96,3	15,10		
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г., молоко200г., сахар10г.)	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Фрукты свежие груша	160	1,35		12,15	52,7		10	8,9	28,2	4,5	2,5	0,04	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,26	0,06			17,07	74,60	27,9	1,8	
	Итого завтрак:	665	17,97	18,28	77	524,48	0,27	13,65	171,9	228,06	228,8	57	3,76	71

8-й день	Завтрак													
TTK№15	Котлеты "Говяжьи" (котлеты говяжьи 117г, мука 5г, молоко38г, масло растительное 3г)	100	6,15	8,19	20,17	150,94	0,02	2	25,00	64,35	116,35	23,40	1,32	
	Подгарнировка: овощи свежие помидоры	30	0,33	0,06	0,64	7,9	0,02	0,05	11	4,2	7,8	6	0,24	
224	Рагу овощное (картофель 74,4г., морковь 21,6г., капуста 48г., лук 22,6г., масло растительное3,6г., томат. паста 1,2г., соль0,4г.)	180	4,69	4,77	25,66	137,28	0,1	4,45	125	0,2	13,2	1,01	0,06	
698	Напиток кисломолочный "Снежок "	200	2,6	3,8	13	135	0,06	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,33	0,66	13,30	85,68	0,06			22,76	9,46	7,2	1,4	
	Итого завтрак:	550	17,1	17,48	72,77	516,80	0,26	13,3	171	233,55	228,61	57,61	3,42	71

9-й день Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевы	е вещест	ва в граммах	Энергети- ческая ценность	Ви	тамины (мг)	Ми	неральные	вещества (мг)	Цена, руб.
		()	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Овощи свежие: огурцы в нарезке	100	0,52	0,06	1,70	9,2	0,01	4,2	2,6	9,1	22,4	6,4	0,24	
TTK№16	Голубцы ленивые п/ф (капуста60г, мясо 40г, морковь 40г, лук40г, масло растительное4г, сметана 10г, масло сливочное 7г, мука пшеничная2г, томатная паста 2г соль 02г)	120	13,18	13,31	19,65	271,42	0,21	3,04	143	97,18	92,86	7,56	1,09	
693	Чай сахаром и молоком (чай2г, молоко 90г, сахар 10г)	200	1,14	4,3	16,2	92,7	0,01	0,06	14	60	21	1	0,0	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5		6	15	58	78,3	38	1,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,24	14,15	69,48	0,03			6,2	19,10	4,50	0,30	
	Итого завтрак:	650	17,17	17,91	72,9	517,3	0,26	13,3	174,6	230,48	233,68	57,46	3,55	71

10 4														
10-й день		100	12.2	16,2	18,3	268,7	0,2	0.6	148.9	197	89,2	9,8	2,4	
	Котлета рыбная "Любительская" (рыба68г, морковь20г, лук 6,6г, молоко 10г, яйцо 10г, хлеб пшеничный8г., сухари 7,7г, масло растительное 2г, соль0,5г.)	100	13,2	10,2	16,5	200,7	0,2	0,0	,					
		100	2.2	2.0	28,1	212.5	0,09	1.7	29.8	51.9	107,8	26	0,2	
	Картофельное пюре (картофель-153,6г., молоко-36гр., масло сливочное10г., соль0,5г.)	180	3,3	2,9	26,1	212,5	0,07	1,,,	27,0	, .				
	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г, сахар20г.)	200	0,9		16,43	74,45		7	0,02	7,2		6,2	0,26	
TTK №2	Компот из вишни (ягоды с/м вишня201, сахар201.)	200	0,,							10.1	16.0	11.0	0,48	
	Фрукты свежие апельсины	180	1,62	0,36	11,20	32,6	0,06	7	15	49,1	16,8	11,8		
	Фрукты свежне шельенны	20	2.12	0.21	9,80	52,27	0.03			5,6	14,52	3,92	0,21	
	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,21					102.52	210.0	220.22	57.72	3,55	71
	Итого завтрак:	688	21,14	19,67	83,83	640,52	0,38	16,3	193,72	310,8	228,32	57,72	3,33	/1

11 -й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевы	е вещест	ва в граммах	Энергети- ческая ценность (ккал)	Ви	тамины (мг)	Ми	неральные	вещества ((мг)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	A	Ca	P	Mg	Fe	1
	Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр20г., масло сливочное20г.)	70	7,89	9,38	12,3	104,18	0,09	1,5	45,00	26,5	32,4	3,50	1,52	
340	Омлет натуральный с маслом сливочным 200/10 (яйцо 160г, молоко 60г, мало растительное 5г, соль 1г, масло сливочное10г)	210	8,59	9,22	17,99	225,26	0,13	4,1	113	132,58	72,5	12,84		
TTK №5	Напиток брусничный (ягоды брусника с/м 18г, сахар 20г)	200	0,1	0,04	12,10	65,48		2	0,01	3,1	2,2	3		
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5		6	15	58	78,3	24	1,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,10	0,30	9,30	49,6	0,05			8,7	48,6	15,1	0,3	
	Итого завтрак:	709	18,78	18,94	72,89	519,02	0,27	13,6	173,01	228,88	234	58,44	3,72	71

12-й день Завтрак

	Овощи свежие	80	0,6		2,08	8,8	0,02	5,6	0,01	13,6	24	11,2	0,4	
443	Плов из говядины (мясо говядины-87гр., крупа рис-53гр., лук-5гр., морковь-7,5гр., томат.паста-3гр., масло растительное-5гр., соль-1гр.)	200	16,8	17	26,03	278,8	0,11	2,38	0,18	42,25	203	40,6	6,07	
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток4г., молоко200г., сахар10г.)	200	1,14	4,3	18,2	142,7	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,4	10,6	54,7	0,04			9,9	54,9	16,2	1,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19	90,7	0,04			10	32,5	5,5	0,4	
	Итого завтрак:	550	28	23,05	82,7	601,45	0,21	7,98	0,19	297,75	434,4	91,5	8,77	71

Зам. директора по производству

Технолог

Бухгалтер

Истомина О. Л.

Голышева А. А.

Тимонина А. А.