МУП г. Кургана "Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ

_____
(подпись)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ

На категорию питающихся 1-4 классы
Столовая Завтрак 92
Тип планового меню Завтрак 92
Ответственный

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**500**	**20,25**	**22,16**	**67,71**	**551,28**	**12,53**	**0,46**	**140,24**	**276,27**	**456,4**	**148,41**	**4,84**
Тефтели в соусе			120	10,1	13,6	6,5	188,8	11,13	0,22	120,6	22,19	121,55	26,26	1,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь (очищенная)*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Вода	27,00	27												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**20,25**	**22,16**	**67,71**	**551,28**	**12,53**	**0,46**	**140,24**	**276,27**	**456,4**	**148,41**	**4,84**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**500**	**20,22**	**21,33**	**88,59**	**627,21**	**18,5**	**0,37**	**183,04**	**301,2**	**482,6**	**107,8**	**3,92**
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	20,00	20												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (130/7/2)			200	3,08	3,6	11,91	92,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,6	0,14
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	7,00	7												
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:				**20,22**	**21,33**	**88,59**	**627,21**	**18,5**	**0,37**	**183,04**	**301,2**	**482,6**	**107,8**	**3,92**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**500**	**20,83**	**24,54**	**73,02**	**596,26**	**28,66**	**0,69**	**318,71**	**262,41**	**255,71**	**62,96**	**3,66**
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	219,11	124,51	18,4	0,91
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59												
Масло растительное*	6,00	6												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	20,00	20												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	30,00	30												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Макароны отварные с овощами			150	4,7	6,9	26,5	186,9	2,01	0,07	304,2	18	50	18	0,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	38,00	38												

Горошек зелёный*	12,31	8												
Томатная паста*	9,00	9												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	221,00	221												
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**20,83**	**24,54**	**73,02**	**596,26**	**28,66**	**0,69**	**318,71**	**262,41**	**255,71**	**62,96**	**3,66**

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**592**	**22,83**	**13,35**	**84,48**	**573,91**	**279,11**	**0,26**	**149,63**	**297,44**	**384,19**	**74,18**	**10,26**
Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)			100	11,11	4,72	10,89	155	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Горбуша*	104,62	68												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Картофель отварной			200	4,67	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	96,67	32,55	1,73
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239														
Картофель (очищенный)*	205,50	205,5												
Масло сливочное*	7,60	7,6												
Соль*	0,50	0,5												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		14,4	61	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Пряники			52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37
Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52												
Итого:				**22,83**	**13,35**	**84,48**	**573,91**	**279,11**	**0,26**	**149,63**	**297,44**	**384,19**	**74,18**	**10,26**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**605**	**20,69**	**16,68**	**67,16**	**490,82**	**6,63**	**0,18**	**140,33**	**266,8**	**416,86**	**63,68**	**6,18**
Омлет натуральный, с маслом сливочным			165	17,6	16,26	19,16	293,38	0,63	0,12	115,33	198	288,96	22,08	3,23
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	128,00	128												
Молоко цельное*	48,00	48												
Масло растительное*	4,10	4,1												
Соль*	0,90	0,9												
Масло сливочное*	5,00	5												
Чай с сахаром			200			9,98	39,92				0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,00	2												
Вода	205,00	205												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				**20,69**	**16,68**	**67,16**	**490,82**	**6,63**	**0,18**	**140,33**	**266,8**	**416,86**	**63,68**	**6,18**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**500**	**24,36**	**19,54**	**74**	**569,3**	**15,14**	**0,23**	**167,15**	**262,13**	**400,15**	**62,9**	**2,84**
Чахохбили			110	11,26	3,8	7,81	110,48	13,74	0,07	123	5,83	147,95	23,1	1,54
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	75,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	14,00	14												
Мука в/с*	3,00	3												

Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,30	0,3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,50	0,5												
Вода	20,00	20												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Макароны отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**24,36**	**19,54**	**74**	**569,3**	**15,14**	**0,23**	**167,15**	**262,13**	**400,15**	**62,9**	**2,84**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**630**	**17,89**	**19,26**	**86,2**	**589,7**	**21,51**	**0,17**	**189,24**	**348,25**	**347,35**	**66,3**	**4,85**
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			160	5,2	9,5	23,3	199,5	5,46	0,01	92,02	64,25	50,25	10,75	0,21
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	3,40	3,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Вода	60,00	60												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**17,89**	**19,26**	**86,2**	**589,7**	**21,51**	**0,17**	**189,24**	**348,25**	**347,35**	**66,3**	**4,85**

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**500**	**18,99**	**19,72**	**67,59**	**523,8**	**43,24**	**0,88**	**188,73**	**257,1**	**297,1**	**76,4**	**3,92**
Жаркое с мясом			260	15,8	19,1	38,57	389,38	11,7	0,8	186,2	237,5	240,5	56,8	2,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	78,00	78												
Картофель (очищенный)*	160,00	160												
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	30,00	30												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**18,99**	**19,72**	**67,59**	**523,8**	**43,24**	**0,88**	**188,73**	**257,1**	**297,1**	**76,4**	**3,92**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**530**	**16,29**	**11,32**	**47,62**	**357,52**	**24,32**	**0,12**	**8,06**	**33,64**	**182,1**	**37,72**	**3,2**
Котлета "Детская"			90	13	10,8	17,4	218,8	0,32	0,05	5	13,04	123,5	16,12	1,78
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Масса фарша	106,00	106												
Говядина*	61,00	61												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Меланж*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Соль*	0,50	0,5												

Вода	20,40	20,4												
Масса п/ф	112,00	112												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Масло растительное*	2,00	2												
Капуста тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229,00	229												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Морковь (очищенная)*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
Томатная паста*	15,00	15												
Мука в/с*	4,00	4												
Сахар*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	45,80	45,8												
Компот из черной смородины			200	0,3	0,1	13,4	55,7	24	0,01	3,06	10	9	8	0,4
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8хн-2020(7-11лет)														
Смородина чёрная (замороженная)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:92 руб.				**20,49**	**15,92**	**67,5**	**495,24**	**57,45**	**0,18**	**145,36**	**142,98**	**263,73**	**72,97**	**4,78**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**505**	**20,33**	**17,76**	**76,92**	**548,84**	**290,8**	**0,23**	**411,5**	**230,95**	**322,7**	**95,8**	**8,87**
Рыба, тушенная в томате с овощами ШК			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	253	192,8	220,6	58,3	1,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
Минтай филе п/ф*	86,00	86												
Морковь (очищенная)*	48,00	48												
Лук репчатый (очищенный)*	48,00	48												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Рис припущенный			150	3,7	6,6	28,2	187	1,1	0,04	36	16	83,2	29,4	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника(8)			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	12,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*	15,00	15												
Итого:92 руб.				**20,33**	**17,76**	**76,92**	**548,84**	**290,8**	**0,23**	**411,5**	**230,95**	**322,7**	**95,8**	**8,87**