

к Договору

«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 29»

*С. Р. Саранова*

«Утверждаю»:

Директор МУП г. Кургана

«Комбинат питания»

*Т. А. Щербин*

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте 12-18 лет (завтрак 20%, обед 30%).**

1-й день

№ п/п	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	
	<b>Завтрак</b>												
1	Бутерброд с маслом сливочным 10/15 (хлеб 15г, масло	25	1,5	7,4	7,06	100,84	0,02		0,04	6,7	30,3	11	0,3
437	Филе куриное «Нежность» (60/50) (грудка куриная 81,6г., лук20г., морковь20г., мука2г., масло растительное2,5, томат. паста5г., сметана7г., соль 0,5г.)	110	14,6	7,24	5,5	224	0,09	4,5	0,03	28	33,3	6,5	0,3
516	Макаронные отварные (макаронные изделия-63гр., масло сливочное-6,5гр., соль-0,5гр.)	180	6,6	5,3	41,7	251,9	0,15			19,4	76,6	8,4	1,7
ТТКС№1	Компот из кураги (курага-30г., сахар-10г.)	200	1		24,8	98,09	0,07	0,8	0,07	32	30	21	0,64
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	0,7	21,3	109,3	0,1			19,8	109,8	32,4	2,55
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,7	67,5	0,04	247,5	0,04	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>725</b>	<b>28,6</b>	<b>21,24</b>	<b>116,06</b>	<b>851,63</b>	<b>0,47</b>	<b>252,8</b>	<b>0,18</b>	<b>129,9</b>	<b>296,5</b>	<b>92,8</b>	<b>8,79</b>
	<b>Обед</b>												
221	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 250/20 (картофель-45гр., горох-15гр., лук-10гр., морковь-10гр., масло растительное-2,5 гр., соль-0,5гр., сухарики 20г.)	270	4,3	2,9	15,5	105,3	0,2	4,5	0,01	81,9	85	6,1	0,2
451	Биточки из говядины (мясо говядины-68,9г., лук-7гр., хлеб-15гр., сухари-8гр., масло растительное-3гр., молоко-23гр., яйцо-2гр., соль-1гр.)	100	13,1	14,6	2	194,6	0,06	0,7	0,07	50,6	75,2	9,1	2,8
508	Каша гречневая (гречка-60г., масло сливочное 6,5г., соль 1г.)	180	4,5	5,5	21,9	241,7	0,06			17,9	123,4	30	0,02
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172	0,06	1,8	0,04	242	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	52	3,9	0,4	25,3	120,9	0,05			10,4	33,7	7,3	0,5
	<b>Итого обед:</b>	<b>802</b>	<b>31,4</b>	<b>30,2</b>	<b>93,3</b>	<b>834,5</b>	<b>0,43</b>	<b>7</b>	<b>0,12</b>	<b>402,8</b>	<b>507,3</b>	<b>82,5</b>	<b>3,72</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>60</b>	<b>51,44</b>	<b>209,36</b>	<b>1686,13</b>	<b>0,9</b>	<b>259,8</b>	<b>0,3</b>	<b>532,7</b>	<b>803,8</b>	<b>175,3</b>	<b>12,51</b>

## 2-й день

№ рен.	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		
	<b>Завтрак</b>														
	Фрукты свежие	160	0,64	0,5	15,2	67,2	0,03	8	0,01	30,4	25,6	19,2	3,7		
10	Бутиерброд горячий с сыром и маслом сливочным (хлеб пшеничный30г., сыр 20г., масло сливочное 20г.)	70	4,8	10,17	14,71	150,4	0,04	0,5	0,11	218,8	133,5	14,6	0,5		
311	Каша молочная пшенная, с маслом сливочным 200/10 (пшено-40гр., молоко-200гр., сахар-6гр., соль-0,5гр., масло сливочное-10гр.)	210	7,4	10,8	29,6	212,2	0,08	0,6	0,1	121,3	121,3	6,6	1,2		
ТТК№2	Компот из вишни (ягоды с/м вишня20г., сахар15г.)	200	0,2	0,1	17,06	69,94	0,006	3	0,02	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб пшеничный	39	2,9	0,3	19	90,7	0,04			10	32,5	5,5	0,4		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>679</b>	<b>15,94</b>	<b>21,87</b>	<b>95,57</b>	<b>590,44</b>	<b>0,196</b>	<b>12,1</b>	<b>0,24</b>	<b>387,9</b>	<b>318,9</b>	<b>51,1</b>	<b>5,9</b>		<b>71</b>
	<b>Обед</b>														
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной 250/5 (свекла40г., капуста свежая20г., картофель20г., морковь10г., лук10г., томат.паста3г., сахар1,5г., масло растительное2,5г., соль0,5г., сметана-5г.)	255	2,1	6,15	13,1	117,25	0,02	1	0,05	5,4	72,1	3,25	0,7		
390	Котлета рыбная (кета-78г., хлеб пшеничный-21г., сухари 16г, масло растительное-4г, молоко-30г, соль-0,5г.)	120	14,6	8,9	10,2	179,3	0,25	3,8	0,03	19	59,6	13,9	0,3		
520	Сложный гарнир: картофельное пюре с зеленым горошком 150/30 (картофель-128г, молоко-24г, масло сливочное 3г., соль-0,3г.,зеленый горошек консерв.30г.)	180	3,2	8,9	30,4	225,8	0,13	9		47,9	126,4	11,3	1,2		
	Сок фруктовый	200	0,8		20,6	84	0,01	6,4	0,06	24	3,3	12	1		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,3	0,7	21,3	109,3	0,1			19,8	109,8	32,4	2,55		
	<b>Итого обед:</b>	<b>815</b>	<b>25</b>	<b>24,65</b>	<b>95,6</b>	<b>715,65</b>	<b>0,51</b>	<b>20,2</b>	<b>0,14</b>	<b>116,1</b>	<b>371,2</b>	<b>72,85</b>	<b>5,75</b>		<b>71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,94</b>	<b>46,52</b>	<b>191,17</b>	<b>1306,09</b>	<b>0,706</b>	<b>32,3</b>	<b>0,38</b>	<b>504</b>	<b>690,1</b>	<b>123,95</b>	<b>11,65</b>		<b>142</b>

