

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Шадринского Территориального
 Отдела Управления Роспотребнадзора по
 Курганской области
 Н.А. Устюжанкина

**Примерное меню
 осенне-зимний период
 завтраки 57 руб для детей 7-11 лет.**

УТВЕРЖДАЮ
 Председатель Совета ГорПо "Урал"
 Т.В. Ларюшкина
 2020г

Использованы нормативные документы: Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образователей г.Перми.
 Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.2003г
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1981г.
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1986г.

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День1														
Завтрак														
Салат из свежей капусты с морковью, растит. маслом	30	0,6	6,0	8,1	59,0	сб.1983		13,7		1,8	17,3	11,4	6,1	0,2
Котлета из кур. грудки с сыром	60	10,4	9,1	9,0	141,8			0,9	1,7	2,3	69,6	78,8	6,8	0,2
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2	824 сб.1982		0,3		0,1	0,6	5,3	1,0	
Макаронны отварные	100	4,2	3,4	33,2	113,6	469 сб.1996	0,1			0,6	14,7	60,7	15,7	0,9
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		16,1	41,1	1010 сб.1981		1,2			4,0	4,8	2,6	0,5
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	5,1	3,6	7,0	81,1									
Итого:		23,1	22,7	90,9	522,6		0,2	16,2	1,7	5,2	142,2	183,5	40,6	2,7

День2														
Завтрак														
Каша "Дружба" с маслом (рис, пшено)	180/5	5,4	5,3	10,2	171,8		0,1	1,1	17,1	0,2	95,7	158,8	41,0	0,9
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/10	5,3	5,0	16,8	115,3	3 сб.2005	0,1	0,1	0,2	0,4	116,0	162,1	14,0	1,0
Кофейный напиток	200	0,8	0,2	14,6	103,3	1024 сб.1981					60,6	90,9		0,1
Кексик "Манник"	60	2,2	2,8	11,8	127,4	0,1	0,1					27	40	
Итого:		13,7	13,3	53,4	517,4		0,3	1,3	17,3	0,6	300,0	451,8	55,0	1,9

День3

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Шадринского Территориального
 Отдела Управления Роспотребнадзора по
 Курганской области
 Н.А. Устюжанкина
 15 сентября 2020г

**Примерное меню
 осенне-зимний период
 обед 43 руб для детей 7-11 лет .**

УТВЕРЖДАЮ
 Председатель Совета ГорПо "Урал"
 Т.В.Ларюшкина
 2020г

Использованы нормативные документы: Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образоват. учреждений г.Пермь.
 Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.2003г
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1981г,
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1986г.

Блюдо	Выход	Белки,	Жиры,	Углев,	ЭЦ,	Рецептура	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		г	г	г	ккал										
День 1															
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	7,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8	
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами (минтай, морковь, лук)	90	7,5	8,4	4,3	103,9	517 сб.1982	0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	112,6	41,2	0,8	
Рис отварной	100	2,3	0,2	24,9	154,7	465 сб.1996	0,2			0,4	28,3	69,2	54,9	1,1	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Какао с молоком	200	2,9	3,9	15,1	150,7	1025 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0	
Итого:		19,9	19,4	79,9	670,8		0,4	35,0	25,7	5,9	262,2	393,3	166,1	5,6	
День 2															
Обед															
Суп гороховый	250	4,0	5,5	23,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5		2,3	12,6	30,8	16,8	0,6	
Мясо по-купечески (говядина, гречка, морковь, лук)	25/100	13,3	16,7	24,3	277,6	642 сб.1982	0,1	0,9		2,7	47,9	70,3	106,9	4,4	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7	
Итого:		23,1	23,0	92,7	658,1		0,3	112,4		6,1	101,2	152,0	144,7	7,7	