

МУП г. Кургана "Комбинат питания"



УТВЕРЖДАЮ

*Истомина*  
(подпись)

Истомина Ольга Леонидовна

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона).

1 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>			500	17,36	16,19	73,72	532,87	12,7	0,32	140,34	278	249,6	67,7	2,78	
<b>Тефтели в соусе</b>			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1	
Сборник рецептов 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)*	5,00	5													
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5													
Томатная паста*	5,00	5													
Сахар*	0,30	0,3													
Соль*	0,50	0,5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Вода	27,00	27													
Укроп (сушеный)*	0,03	0,03													
<b>Каша гречневая</b>			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*	50,00	50													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	120,00	120													
<b>Кефир с сахаром</b>			210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник технологических карт, рецептов 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													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
<b>Итого:</b>				17,36	16,19	73,72	532,87	12,7	0,32	140,34	278	249,6	67,7	2,78	
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>			520	20,86	21,57	77,73	588,49	12,87	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9	















Вода	25,00	25													
Лавровый лист*	0,05	0,05													
Зелень (укроп, петрушка)*	1,33	1													
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5	
<b>Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)</b>															
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20													
Сахар*	7,00	7													
Вода	180,00	180													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</b>															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6		
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</b>															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Итого:</b>				16,74	18,72	72,22	547,16	43,44	0,94	195,53	280,3	220,65	58,09	3,12	

### 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			630	17,98	16,26	88,15	570,86	17,42	0,19	166,4	438,51	401	76,05	4,02	
Сыр*	15,15	15													
Масло сливочное*	10,00	10													
Батон "Молочный"*	25,00	25													
<b>Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>			160	5,3	6,55	19,25	157,15	1,37	0,07	88,65	129,67	141	29,7	0,38	
<b>Лечебное питание детей в стационарах №6.3</b>															
Крупа рис круглозерный*	30,00	30													
Молоко цельное*	105,00	105													
Сахар*	3,40	3,4													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)</b>			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11	
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10</b>															
Кофейный напиток*	4,00	4													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	7,00	7													
Вода	60,00	60													
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3	
<b>Лечебное питание детей в стационарах №11.16</b>															
Сок(т/п)*	200,00	200													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6		
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</b>															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Итого:</b>				17,98	16,26	88,15	570,86	17,42	0,19	166,4	438,51	401	76,05	4,02	

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо



<b>Завтрак</b>			500	18,78	16,46	72,82	514,54	14,9	0,26	209,46	302,36	415,38	61,7	2,95
<b>Чахохбили</b>			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
	Горька куриная*	103,00	75											
	Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45											
	Томатная паста*	12,00	12											
	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											
<b>Макаронны отварные</b>			150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
	Макаронные изделия*	52,50	52,5											
	Масло сливочное*	5,00	5											
	Соль*	0,30	0,3											
<b>Кефир с сахаром</b>			210	4,21	3,5	23,1	140,74	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											
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	30,00	30											
<b>Итого:</b>				18,78	16,46	72,82	514,54	14,9	0,26	209,46	302,36	415,38	61,7	2,95
<b>9 день</b>														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			510	22,19	16,33	72,07	524,01	211,84	0,25	265,1	159,99	300,88	72,34	10,02
<b>Котлета "Детская"</b>			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
	Говядина*	66,60	66,6											
	Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5											
	Меланж*	3,00	3											
	Хлеб пшеничный*	15,00	15											
	Соль*	0,30	0,3											
	Вода	20,40	20,4											
	Масса фарша	106,00	106											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7											
	Масса п/ф	112,00	112											
	Масло растительное*	2,00	2											
<b>Сложный гарнир№2</b>			170	3,85	5	19,3	137,6	59,04	0,09	137	96,44	82,24	29,99	0,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553														
	Капуста тушеная	100,00	100											
	Картофельное пюре	70,00	70											
<b>Напиток из плодов шиповника(8)</b>			200	0,85		12,4	53	152,3	0,02	122,5	38,1	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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		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												
<b>Итого:</b>				22,19	16,33	72,07	524,01	211,84	0,25	265,1	159,99	300,88	72,34	10,02

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

**Завтрак**

<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,15	236	192	220	58,3	1,44
---	--	--	-----	------	------	-----	-------	-----	------	-----	-----	-----	------	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374

Минтай*	148,28	86												
Морковь (очищенная)*	50,00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,07	0,07												

<b>Рис припущенный</b>			150	3,7	7,65	28,2	196,45			3,6	16	3	29,3	0,02
------------------------	--	--	-----	-----	------	------	--------	--	--	-----	----	---	------	------

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №305

Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,40	0,4												

<b>Компот из кураги</b>			200	1,25	0,07	12,3	54,83	5,6		95,36	0,14			0,02
-------------------------	--	--	-----	------	------	------	-------	-----	--	-------	------	--	--	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638

Курага*	24,00	24												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												

<b>Вафли "Шоколадные"</b>			35	2,31	4,97	25,3	155,17							
---------------------------	--	--	----	------	------	------	--------	--	--	--	--	--	--	--

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811

Вафли "Шоколадные"*	35,00	35												
---------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
-----------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	--	------	--	------	------	-----	------

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	30,00	30												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого:</b>				22,52	23,8	91,35	669,68	9,3	0,19	334,96	243,74	253,2	89,7	1,84
---------------	--	--	--	-------	------	-------	--------	-----	------	--------	--------	-------	------	------

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.



Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному  
циклическому меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана  
в возрасте с 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона, пищевые вещества).

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма пищевых веществ (г., мг.)	Фактически выдано пищевых веществ в нетто по дням всего, (гр., мг.) на одного человека										В среднем за 10 дней
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
1	Белки (г)	15,4	17,36	20,86	21,35	18,06	21,15	16,74	17,98	18,78	22,19	22,52	19,6
2	Жиры (г)	15,8	16,19	21,57	16,87	16,05	16,66	18,72	16,26	16,46	16,33	23,80	17,8
3	Углеводы (г)	67,0	73,72	77,73	79,98	71,75	73,42	72,22	88,15	72,82	72,07	91,35	77,3
4	Энергетическая ценность (ккал)	470,0	532,87	588,49	559,69	526,53	540,36	547,16	570,86	514,54	524,01	669,68	557,4
5	В1 (мг)	0,20	0,32	0,38	0,22	0,50	0,13	0,94	0,19	0,26	0,25	0,19	0,33
6	С (мг)	12,0	12,7	12,87	29,58	80,39	6,59	43,44	17,42	14,9	211,84	9,30	43,9
7	А (мг. рет. экв/сут)	140,0	140,34	158,22	141,85	164,37	150,0	195,53	166,4	209,46	265,10	367,36	192,5
8	Са (кальций, мг)	220,0	278,0	349,79	288,44	212,88	223,04	280,3	438,51	302,36	159,99	243,74	277,6
9	Р (фосфор, мг)	220,0	249,6	388,55	229,24	361,74	379,12	220,65	401,0	415,38	300,88	253,2	319,9
10	Mg (магний, мг)	50	67,7	68,25	55,27	71,36	54,06	58,09	76,05	61,7	72,34	89,7	67,4
11	Fe (железо, мг)	2,4	2,78	2,9	2,21	9,88	5,38	3,12	4,02	2,95	10,02	1,84	4,51

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.



**Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному циклическому меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона).**

Категория питающихся: с 7 до 11 лет	Норма нетто	Вес нетто	Среднее за 10 дней нетто	% выполнения	1 день Нетто	2 день Нетто	3 день Нетто	4 день Нетто	5 день Нетто	6 день Нетто	7 день Нетто	8 день Нетто	9 день Нетто	10 день Нетто
Наименование продуктов:														
Хлеб ржаной	16,00	160,00	16,00	100,00		25,00	30,00	20,00	20,00	20,00	20,00		25,00	
Хлеб пшеничный	30,00	295,85	29,71	99,05	35,14	25,00	30,00	35,00	20,00	20,00	25,00	30,00	47,00	30,00
Крупы (злаки), бобовые	9,00	174,62	17,46	194,02	54,62	40,00	10,00				30,00			40,00
Макаронные изделия	3,00	86,50	8,65	288,33			34,00					52,50		
Картофель	37,40	410,50	41,05	109,76				205,50		145,00			60,00	
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	56,00	584,63	58,46	104,40	28,88		79,10	91,00		64,50		57,05	154,10	110,00
Фрукты свежие	37,00	77,00	44,50	120,27		100,00	25,00			20,00				300,00
Сухофрукты	3,00	35,00	3,50	116,67				20,00					15,00	
Соки фруктовые и овощные	40,00	400,00	40,00	100,00					200,00		200,00			
Мясо 1-й категории	20,00	282,95	28,30	141,48	59,35		69,00			88,00			66,60	
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	7,00	75,00	7,50	107,14								75,00		
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	15,30	154,00	15,40	100,65				68,00						86,00
Молоко	60,00	662,08	66,21	110,35	35,08	305,00		10,00	45,00		255,00		12,00	
Кисломолочная продукция	30,00	400,00	40,00	133,33	200,00							200,00		
Сыр	2,00	30,00	3,00	150,00		15,00					15,00			
Сметана	2,00	20,00	2,00	100,00			20,00							
Масло сливочное	6,00	77,00	7,70	128,33	5,00	20,00	5,00	5,00	5,00	5,00	15,00	5,00	2,00	10,00
Масло растительное	3,00	30,00	3,00	100,00	2,00		4,00	5,50	3,00	5,00		2,50	5,00	3,00
Яйцо, шт.	8,00	140,22	14,02	175,27	2,22			7,00	128,00				3,00	
Сахар	6,00	87,70	8,77	146,17	10,30	12,00	7,00	7,60	7,00	7,00	10,40	10,50	8,40	7,50
Чай	0,20	2,50	0,25	125,00					2,50					
Какао порошок	0,20	2,00	0,20	100,00		2,00								
Кофейный напиток	0,40	4,00	0,40	100,00							4,00			
Соль пищевая поваренная йодированная	0,60	6,16	0,62	102,69	1,16	0,40	0,60	0,70	0,30	0,30	0,20	0,60	1,20	0,70

Примечание: в соответствии с таблицей замен (Приложение №11 СанПин 2.3/2.4.3590-20) фрукты свежие заменены сухофруктами (курагой), печень говяжья заменена мясом, творог заменен мясом и рыбой.

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.