МУП г. Кургана "Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Истомина Ольга Леонидовна

(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).

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
Обед			**705**	**25,96**	**24,07**	**104,54**	**738,63**	**23,4**	**0,36**	**210,15**	**342,24**	**341,3**	**45,5**	**3,39**
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	180,00	180												
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,5	20,33	29,53	379,09	3,2	0,3	3,5	143,5	230,1	29,1	1,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	90,00	90												
Крупа перловая*	47,60	47,6												
Вода	116,70	116,7												
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Соль*	0,60	0,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чеснок сушеный*	0,10	0,1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	22,00	22												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												

Хлеб пшеничный			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												
Итого:				**25,96**	**24,07**	**104,54**	**738,63**	**23,4**	**0,36**	**210,15**	**342,24**	**341,3**	**45,5**	**3,39**
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
Обед			**700**	**25,1**	**25,99**	**83,04**	**666,47**	**36,18**	**0,42**	**333,69**	**369,2**	**346,2**	**123,14**	**5,09**
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171														
Картофель (очищенный)*	72,00	72												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	8,00	8												
Вода	120,00	120												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Наггетсы "Детские"			100	15,26	15,23	16,23	263,03	4	0,11	86,25	129	126,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Капуста тушеная			150	3,2	2,5	18,8	110,5	12	0,05	103			26,4	1,18
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста (очищенная)*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,70	0,7												
Чай на молоке с сахаром			200	2,3	3,6	13,65	96,2	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
ИЛИ														
Хлеб пшеничный			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												
Итого:				25,1	25,99	83,04	666,47	36,18	0,42	333,69	369,2	346,2	123,14	5,09
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
Обед			**710**	**26,03**	**23,79**	**101,12**	**724,47**	**38,67**	**0,43**	**326,59**	**329,08**	**331,36**	**110,1**	**5,28**
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"			90	16,75	17,24	13,53	276,28	1,8	0,19	36,75	209	156,6	42,75	2,58
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35												
Грудка куриная*	61,60	45												
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9												
Масло растительное*	2,70	2,7												
Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Капуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Сок фруктовый разливной			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:				26,03	23,79	101,12	724,47	38,67	0,43	326,59	329,08	331,36	110,1	5,28
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
Обед			**705**	**26,23**	**27,18**	**102,46**	**759,38**	**26,93**	**0,91**	**106,49**	**390,12**	**502,55**	**65,36**	**8,42**
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*	25,00	25												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	160,00	160												
Мясо тушеное, с овощами			90	5,64	11,92	6,23	154,76	3,08	0,06	2,8	18,5	126,63	2,3	1,77
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	54,00	54												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Пюре из бобовых			150	10,2	4,21	24,65	177,29		0,66	3,5	67,82	119	30,2	5,17
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)			200	4,21	5,18	18,23	136,38	2,6	0,08	0,04	240,14	180	28	0,14
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	7,00	7												
Вода	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			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												

Итого:				**26,23**	**27,18**	**102,46**	**759,38**	**26,93**	**0,91**	**106,49**	**390,12**	**502,55**	**65,36**	**8,42**
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
Обед			**735**	**24,19**	**25,24**	**101,55**	**730,12**	**15,96**	**0,27**	**185,86**	**475,2**	**428,62**	**102,48**	**3,44**
Рассольник ленинградский			200	3,24	3,28	13,68	97,2	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,84	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			240	13,5	14,4	26,3	288,8	1	0,09	87,3	156	159,3	49	2,44
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай*	148,00	86												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Масло сливочное*	7,00	7												
Картофель (очищенный)*	155,00	155												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,20	4												
Соль*	0,20	0,2												
Сыр*	10,10	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кефир с сахаром			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**24,19**	**25,24**	**101,55**	**730,12**	**15,96**	**0,27**	**185,86**	**475,2**	**428,62**	**102,48**	**3,44**
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
Обед			**920**	**26,36**	**25,12**	**105,28**	**741,94**	**25,34**	**0,77**	**202**	**539,59**	**516,35**	**110,6**	**5,28**
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168														
Морковь (очищенная)*	24,00	24												

Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	8,2	2,3	128,68	3,03	0,47	12,6	25,11	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)*	49,00	49												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	8,00	8												
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			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												
Какао на цельном молоке (200/10/3)			200	3,2	3,2	8	73,6	2,6	0,08		240,2	180	28	0,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	20,00	20												
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
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		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				**26,36**	**25,12**	**105,28**	**741,94**	**25,34**	**0,77**	**202**	**539,59**	**516,35**	**110,6**	**5,28**

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
Обед			**705**	**36,92**	**39,4**	**92,83**	**873,62**	**17,12**	**0,23**	**142,19**	**269,38**	**445,44**	**70,66**	**4,78**
Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Грудка куриная*	20,54	15												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												

Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	27,36	33,91	5,66	437,29	1,24	0,14	3,89	198,9	376,54	31,3	3,83
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342														
Меланж*	150,00	150												
Молоко цельное*	95,00	95												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**36,92**	**39,4**	**92,83**	**873,62**	**17,12**	**0,23**	**142,19**	**269,38**	**445,44**	**70,66**	**4,78**

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
Обед			**915**	**24,74**	**23,88**	**98,3**	**696,38**	**19,4**	**0,25**	**406,2**	**284,42**	**296,31**	**90,32**	**5,62**
Суп картофельный с бобовыми, с гренками			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139														
Крупа горох*	12,00	12												
Картофель (очищенный)*	36,00	36												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Гренки	20,00	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	160,00	160												
Плов с мясом			230	17,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	93,00	93												
Крупа рис пропаренный*	54,00	54												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												

Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Компот из кураги			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												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				**24,74**	**23,88**	**98,3**	**696,38**	**19,4**	**0,25**	**406,2**	**284,42**	**296,31**	**90,32**	**5,62**

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
Обед			**705**	**25,66**	**25,83**	**99,85**	**727,75**	**43,67**	**0,49**	**188,12**	**280,84**	**412,14**	**90,7**	**3,26**
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	13,33	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Рыба запеченая			100	17,42	13,68	6,89	220,36	1,06	0,24	35,4	123,56	236,06	35,4	0,71
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234														
Горбуша*	181,54	118												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			150	3,56	8,51	22,41	180,49	25,99	0,17	3,51	51,2	104,24	33,64	1,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*	128,00	128												
Молоко цельное*	30,00	30												

Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,62	0,1	22,8	87,8	1,6			0,14			0,1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Изюм*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	190,00	190												
Хлеб пшеничный			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												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**25,66**	**25,83**	**99,85**	**727,75**	**43,67**	**0,49**	**188,12**	**280,84**	**412,14**	**90,7**	**3,26**

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
Обед			**710**	**24,84**	**24,37**	**103,02**	**730,77**	**27,46**	**0,39**	**213,78**	**339,1**	**427,04**	**173,66**	**4,77**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Картофель (очищенный)*	24,00	24												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,00	2												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	150,00	150												
Гречетто с мясом			230	16,25	12,35	40,45	337,95	1,2	0,25	112	42,24	178,28	117,98	3,92
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	84												
Крупа гречневая*	56,60	56,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Кефир с сахаром			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												

Итого:	24,84	24,37	103,02	730,77	27,46	0,39	213,78	339,1	427,04	173,66	4,77

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному цикличному меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (завтрак, не менее суточного рациона, продукты).

Категория питающихся: с 7 до 11 лет Наименование продуктов:	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
Хлеб ржаной	24,00	230,00	23,00	95,83	30,00	30,00	25,00	30,00	20,00	20,00	30,00	25,00	20,00	
Хлеб пшеничный	45,00	433,00	43,30	96,22	30,00	50,00	49,00	30,00	44,00	60,00	40,00	60,00	30,00	40,00
Крупы (злаки), бобовые	13,50	265,70	26,57	196,81	51,60			79,50	4,00			66,00	8,00	56,60
Макаронные изделия	4,50	56,50	5,65	125,56						52,50	4,00			
Картофель	56,10	672,00	67,20	119,79		72,00	87,00	40,00	215,00	18,00	40,00	36,00	140,00	24,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	84,00	902,47	90,25	107,44	101,14	216,00	171,10	91,14	39,04	68,10	16,10	54,15	66,50	79,20
Фрукты свежие	55,50	46,00	57,50	103,60	275,00							300,00		
Сухофрукты	4,50	45,00	4,50	100,00							25,00		20,00	
Соки фруктовые и овощные	60,00	600,00	60,00	100,00			200,00			200,00		200,00		
Мясо 1-й категории	30,00	405,00	40,50	135,00	90,00		35,00	54,00		49,00		93,00		84,00
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	10,50	170,00	10,95	104,29		49,50	45,00				15,00			
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	17,40	204,00	20,40	117,24					86,00				118,00	
Молоко	90,00	855,00	85,50	95,00		260,00		200,00		270,00	95		30	
Кисломолочная продукция	45,00	440,00	44,00	97,78					220,00					220,00
Сыр	3,00	30,00	3,00	100,00					10,00		20,00			
Сметана	3,00	33,00	3,30	110,00	5,00		5,00	5,00		8,00			5,00	5,00
Масло сливочное	9,00	90,00	9,00	100,00	10,00	8,00		18,00	17,00	13,00	14,00		10,00	
Масло растительное	4,50	47,40	4,74	105,33	5,50	5,50	6,90	5,00	5,00	3,00	2,00	5,00	5,00	4,50
Яйцо, шт.	12,00	150,00	15,00	125,00							150,00			
Сахар	9,00	92,00	9,20	102,22	7,00	13,00	4,00	7,00	15,00	10,00	7,00	7,00	7,00	15,00
Чай	0,30	3,00	0,30	100,00		3,00								
Какао порошок	0,30	3,00	0,30	100,00						3,00				
Кофейный напиток	0,60	6,00	0,60	100,00				6,00						
Соль пищевая поваренная йодированная	0,90	9,10	0,91	101,11	0,90	1,00	1,10	0,90	0,50	0,90	0,80	0,80	0,90	1,30

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, молоко заменено яйцом.

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному цикличному меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (обед, не менее 30% 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)	23,1	25,96	26,26	26,03	26,23	24,19	26,36	36,92	24,74	25,66	24,84	26,71
2	Жиры (г)	23,7	24,07	26,02	23,79	27,18	25,24	25,12	39,4	23,88	25,38	24,37	26,2
3	Углеводы (г)	100,5	104,54	102,29	101,12	102,46	101,55	105,28	92,83	98,3	99,85	103,02	101,1
4	Энергетическая ценность (ккал)	705,0	738,63	750,0	724,47	759,38	730,12	741,94	873,62	696,38	727,75	730,77	742,9
5	В1 (мг)	0,36	0,36	0,46	0,43	0,91	0,27	0,77	0,23	0,25	0,49	0,39	0,49
6	С (мг)	18,0	23,4	36,18	38,67	26,93	15,96	25,34	17,12	19,40	43,67	27,46	27,71
7	А (мг. рет. экв/сут)	210,0	210,15	333,69	326,59	106,49	185,86	202,00	142,19	406,2	188,12	213,78	252,5
8	Са (кальций, мг)	330,0	324,24	404,8	329,08	390,12	475,2	539,59	269,38	284,42	280,84	339,1	363,67
9	Р (фосфор, мг)	330,0	341,3	376,4	331,36	502,55	428,62	516,35	445,44	296,31	412,14	427,04	366,03
10	Mg (магний, мг)	75,0	45,5	125,24	110,10	65,36	102,48	110,6	70,66	90,32	90,7	173,66	98,46
11	Fe (железо, мг)	3,6	3,39	5,45	5,28	8,42	3,44	5,28	4,7	5,62	3,6	4,77	4,9

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.