

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			715	35,15	22,06	103,62	753,63	27,21	0,5	469,44	411,1	498,33	172,24	6,92
Суп из овощей, со сметаной			205	3	5,3	13	111,7	21,1	0,07	165,35	69,31	46,83	19,15	0,56
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста*	33,33	25												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый*	9,52	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												
Бифштекс "Богатырь"			90	16,37	5,85	11,9	165,73	1,8	0,06	4,05	74,54	99,5	8,3	0,95
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35												
Грудка куриная*	57,69	45												
Лук репчатый*	21,43	18												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9												
Масло растительное*	2,00	2												
Каша гречневая по "Купечески"			150	6,19	7,12	31,55	215,05	2,75	0,21	300,02	64,15	155,5	98,59	3,29
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	5,00	5												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	104,00	104												
Соль*	0,30	0,3												
Чай на молоке с сахаром			200	4,2	3	15,76	106,84	1,56	0,05	0,02	184	108	16,8	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	10,00	10												
Вода	80,00	80												
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		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:				35,15	22,06	103,62	753,63	27,21	0,5	469,44	411,1	498,33	172,24	6,92
3 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

Обед			705	18,29	35,27	108,47	824,5	28,53	0,41	469,36	210,53	385,53	104,82	6,07	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,55	3	13	85,2	15,98	0,04	165,35	63,87	41,82	19,2	0,81	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110															
Свёкла (очищенная)*	32,00	32													
Капуста*	21,33	16													
Картофель (очищенный)*	16,00	16													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый*	9,52	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													
Котлета лососевая			100	8,9	27,4	15,2	343		0,16	4	90	173,06	26	2,8	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №207															
Котлета лососевая (пф)*	110,00	100													
Масло растительное*	3,00	3													
Рис отварной с овощами			150	3,88	4,31	37,63	204,86	2,75	0,06	300,01	20,16	93,25	32,82	0,75	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909															
Крупа рис пропаренный*	48,40	48,4													
Лук репчатый*	23,81	20													
Морковь (очищенная)*	15,00	15													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,50	0,5													
Масло сливочное*	2,50	2,5													
Сок фруктовый разливной			200	0,1		20	80,4	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			30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8	0,84	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20													
Итого:				18,29	35,27	108,47	824,5	28,53	0,41	469,36	210,53	385,53	104,82	6,07	
4 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
Обед			705	36,23	22,1	102,39	776,01		30,8	0,9	465,39	306,82	456,4	148,45	10,16
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	1,64	5,89	7,75	91,35		25	0,05	165,35	34,19	39,93	17,64	0,43
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста*	53,33	40													
Картофель (очищенный)*	24,00	24													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый*	9,52	8													

Томатная паста*	2,00	2													
Масло растительное*	5,00	5													
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													
Мясо тушеное, с овощами			90	12,34	9,22	7,69	184,94	5,4	0,06	300,01	85,83	140,65	25,23	2,09	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180															
Говядина*	63,00	63													
Масло растительное*	2,00	2													
Масло сливочное*	1,50	1,5													
Лук репчатый*	17,86	15													
Морковь (очищенная)*	15,00	15													
Томатная паста*	7,00	7													
Мука в/с*	6,00	6													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	25,00	25													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Пюре из бобовых			150	16,96	6,25	38,24	277,06		0,66	0,03	131	168,22	64,78	5,16	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199															
Крупа горох*	73,50	73,5													
Масло сливочное*	7,00	7													
Соль*	0,30	0,3													
Напиток "Дары осени"			200	0,7	0,05	22,4	92,85	0,4	0,03		39	27,5	14,7	0,65	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №388															
Курага*	10,00	10													
Изюм*	10,00	10													
Сахар*	10,00	10													
Вода	180,00	180													
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*	30,00	30													
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Итого:				36,23	22,1	102,39	776,01	30,8	0,9	465,39	306,82	456,4	148,45	10,16	
5 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	
Обед			715	28,37	23,24	106,4	748,24	48,85	0,38	570,97	270,96	252,97	92,87	4,44	
Рассольник "Ленинградский", со сметаной			205	5,1	3,28	14,39	107,48	13,45	0,09	165,35	105	60,44	21,21	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*	4,76	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												
Сметана*	5,00	5												
Жаркое с мясом			230	18	13,23	27	299,07	33,3	0,19	400,02	120	105,83	45,16	1,7

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	74,00	74												
Картофель (очищенный)*	129,00	129												
Лук репчатый*	23,81	20												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												

Кисель плодово-ягодный 200 25,76 103,04 2,1 5,6 22,56 0,03

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн

Кисель плодово-ягодный*	28,00	28												
Вода	200,00	200												

Хлеб ржано-пшеничный 30 2,19 0,39 11,01 56,31 0,05 9,9 54,9 16,2 1,26

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1

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

Хлеб пшеничный 30 2,4 0,3 15,3 73,5 0,05 6,9 25,2 9,9 0,57

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

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

Вафля 20 0,68 6,04 12,94 108,84 6,6 6,6 0,4 0,1

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

Вафли*	20,00	20												
--------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого: 28,37 23,24 106,4 748,24 48,85 0,38 570,97 270,96 252,97 92,87 4,44

6 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
Обед			712	28,17	21,53	112,67	758,27	126,97	0,31	489,03	400,62	362,7	101,72	9,2
Свекольник			205	2,03	6	14,84	122,59	14,77	0,07	165,36	126,32	60,28	26,36	1,31
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн														
Свёкла (очищенная)*	58,00	58												
Картофель (очищенный)*	36,00	36												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый*	10,71	9												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Масло сливочное*	3,50	3,5												
Сахар*	1,30	1,3												
Соль*	0,25	0,25												
Сметана*	5,00	5												
Вода	165,00	165												
Каша перловая с овощами и мясом			200	18,16	12	30	300,64	1,2	0,06	200,04	107,15	146,32	21,54	0,89

Картофельное пюре			150	3,33	9,67	22,16	193,05	25,91	0,16	0,05	71,64	99,4	32,99	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*			24,00	24											
Масло сливочное*			11,80	11,8											
Соль*			0,60	0,6											
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,65	0,11	26,59	102,79				60			0,03	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Изюм*			21,00	21											
Сахар*			10,00	10											
Вода			202,00	202											
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*			30,00	30											
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
Итого:					33,61	19,73	106,46	734,77	41,3	0,6	380,06	326,34	551,56	162,59	5,97
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	
Обед			703	38,98	36,25	88,13	835,56	9,39	0,36	163,51	670,2	649,89	97,05	6,27	
Суп куриный с вермишелью			200	4,22	3,7	9,13	87,57	7,28	0,07	161,37	14,1	59,49	13,89	0,67	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147															
Грудка куриная*			19,23	15											
Картофель (очищенный)*			30,00	30											
Лук репчатый*			9,76	8											
Морковь (очищенная)*			8,00	8											
Масло сливочное*			4,00	4											
Макаронные изделия (паутинка)*			4,00	4											
Соль*			0,30	0,3											
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*			0,05	0,05											
Вода			180,00	180											
Омлет с сыром и маслом сливочным			205	21,72	25,19	4,29	330,75	0,91	0,12	2,1	390	319,9	25,76	3,38	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
Меланж*			133,00	133											
Молоко цельное*			70,00	70											
Масло растительное*			2,00	2											
Соль*			0,30	0,3											
Сыр*			10,10	10											
Масло сливочное*			5,00	5											
Напиток кисломолочный (Йогурт)			200	6	5	22	157	1,2	0,06	0,04	238	182	28	0,2	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №5.14															
Напиток кисломолочный (Йогурт)			207,00	200											
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			40,00	40											
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26	

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано пшеничный*			30,00	30												
Пряник					28	1,65	1,57	21,3	105,93			9				
Пряник(пром.пр-во)*			28,00	28												
Итого:						38,98	36,25	88,13	835,56	9,39	0,36	163,51	670,2	649,89	97,05	6,27
9 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					
Обед			695	29,34	15,79	111,94	707,23	21,63	0,25	671,1	393,22	269,95	113,36	4,56		
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,55	3	13	85,2	15,98	0,04	165,35	63,87	41,82	19,2	0,81		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110																
Свёкла (очищенная)*			32,00	32												
Капуста*			21,33	16												
Картофель (очищенный)*			16,00	16												
Морковь (очищенная)*			8,00	8												
Лук репчатый*			9,52	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												
Плов с мясом					220	21,1	12	43	364,4	4,65	0,07	360	125,25	103,13	38,51	0,9
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			88,00	88												
Крупа рис пропаренный*			54,00	54												
Масло растительное*			6,00	6												
Лук репчатый*			17,86	15												
Морковь (очищенная)*			18,00	18												
Томатная паста*			5,00	5												
Соль*			0,30	0,3												
Чеснок сушеный*			0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05												
Компот из кураги					200	1,3		24,53	103,32	1	0,03	145,75	185	36,5	26,25	0,83
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
Курага*			25,00	25												
Сахар*			10,00	10												
Вода			175,00	175												
Хлеб пшеничный					40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			40,00	40												
Хлеб ржано-пшеничный					30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано пшеничный*			30,00	30												
Вафля					20	0,68	6,04	12,94	108,84				6,6	6,6	0,4	0,1
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811																

Вафли*		20,00	20											
Итого:				29,34	15,79	111,94	707,23	21,63	0,25	671,1	393,22	269,95	113,36	4,56
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
Обед			720	36,18	21,68	99,56	738,08	25,02	0,51	370,74	406,63	494,63	205,99	9,44
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			210	1,51	6,61	7,5	95,53	19,64	0,05	170,7	33,26	37,51	15,53	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	40,00	30												
Картофель (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый*	9,52	8												
Томатная паста*	2,00	2												
Масло растительное*	5,00	5												
Сметана*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Вода	150,00	150												
Гречетто с мясом			230	23,44	10	37,98	335,68	3	0,26	200,01	90,97	181,6	120,06	4,01
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*	2,00	2												
Лук репчатый*	8,33	7												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Масло сливочное*	2,00	2												
Чай на молоке с сахаром			200	5,11	4,15	19	133,79	2,38	0,07	0,03	260	168,72	35,6	2,59
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	160,00	160												
Сахар*	10,00	10												
Вода	40,00	40												
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,92	0,52	14,68	75,08		0,07		13,2	73,2	21,6	1,68
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				36,18	21,68	99,56	738,08	25,02	0,51	370,74	406,63	494,63	205,99	9,44

Главный технолог

Технолог

Полянская О.Н.

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 (обед, не менее 30% 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	24,00	250,00	25,00	104,17	30,00	20,00	40,00	20,00	20,00	30,00	30,00	20,00	20,00	20,00
Хлеб пшеничный	45,00	439,00	43,90	97,56	40,00	50,00	49,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	50,00	50,00
Крупы (злаки), бобовые	13,50	275,00	27,50	203,70	41,50		4,00	73,50	40,00	50,00		54,00	12,00	
Макаронные изделия	4,50	56,00	5,60	124,44							4,00			52,00
Картофель	56,10	564,00	56,40	100,53	20,00	72,00	131,00	40,00	16,00	24,00	30,00	60,00	153,00	18,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	84,00	839,22	83,92	99,91	65,05	247,80	128,64	84,14	66,50	79,20	16,10	49,09	54,70	48,00
Фрукты свежие	55,50	45,00	56,25	101,35		312,50						250,00		
Сухофрукты	4,50	45,00	4,50	100,00									20,00	
Соки фруктовые и овощные	60,00	600,00	60,00	100,00				200,00	200,00		25,00		200,00	
Мясо 1-й категории	30,00	379,00	37,90	126,33	74,00	59,00	35,00	63,00		74,00		74,00		
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	10,50	170,00	10,95	104,29			45,00				15,00			49,50
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	17,40	190,00	19,00	109,20					73,00				117,00	
Молоко	90,00	640,00	64,00	71,11		30,00	140,00		185,00		80,00			205,00
Кисломолочная продукция	45,00	440,00	44,00	97,78	220,00					220,00				
Сыр	3,00	30,00	3,00	100,00							30,00			
Сметана	3,00	30,00	3,00	100,00	5,00		5,00	5,00	5,00	5,00		5,00		
Масло сливочное	9,00	88,80	8,88	98,67	8,80	10,00		15,00	5,00	4,00	9,00	12,00	12,00	13,00
Масло растительное	4,50	44,45	4,45	98,78	5,00	8,25	6,20	4,00	4,00	5,00	1,00	2,00	6,50	2,50
Яйцо, шт.	12,00	155,00	15,50	129,17					27,00		128,00			
Сахар	9,00	93,50	9,35	103,89	15,00	11,50	10,00			15,00	7,00	7,00	10,00	7,00
Чай	0,30	3,00	0,30	100,00					3,00					
Какао порошок	0,30	3,00	0,30	100,00										
Кофейный напиток	0,60	6,00	0,60	100,00			6,00							
Соль пищевая поваренная йодированная	0,90	9,03	0,90	100,33	0,83	1,10	1,10	0,90	0,90	0,70	0,60	0,60	1,70	0,60

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 рыбой и мясом, молоко частично заменено яйцом.

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 (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	31,22	35,15	18,29	36,23	28,37	28,17	33,61	38,98	30,02	36,18	31,62
2	Жиры (г)	23,7	26,96	22,06	35,27	22,10	23,24	21,53	19,73	36,25	21,83	21,68	23,17
3	Углеводы (г)	100,5	112,58	103,62	108,47	102,39	106,40	112,67	106,46	88,13	124,88	99,56	106,52
4	Энергетическая ценность (ккал)	705,0	817,76	753,63	824,50	776,01	748,24	758,27	734,77	835,56	816,07	738,08	780,31
5	В1 (мг)	0,36	0,56	0,50	0,41	0,90	0,38	0,31	0,60	0,36	0,25	0,51	4,78
6	С (мг)	18,0	15,08	27,21	28,53	30,08	48,85	126,97	41,30	9,39	21,63	25,02	37,48
7	А (мг. рет. экв/сут)	210,0	182,72	469,44	469,36	465,39	570,97	489,03	380,06	163,51	671,10	370,74	426,23
8	Са (кальций, мг)	330,0	301,45	411,10	210,53	306,82	270,96	400,62	326,34	670,20	399,82	406,63	370,45
9	Р (фосфор, мг)	330,0	395,17	498,33	385,53	456,40	252,97	362,70	551,56	649,89	276,55	294,63	494,63
10	Mg (магний, мг)	75,0	88,62	172,24	104,82	148,45	92,87	101,72	162,59	97,05	113,76	205,99	128,81
11	Fe (железо, мг)	3,6	7,15	6,92	6,07	10,16	4,44	9,20	5,97	6,27	4,66	9,44	7,03

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.