

Директор ОУ

Генеральный директор
АО "Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО "Комбинат питания"

[illegible]

Итого:			41,33	36,35	132,14	1 090,89	11,21	0,67	204,48	411,44	543,08	112,64	8,3	
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
Обед			845	37,64	39,69	136,58	1 049,86	35,39	0,66	649,47	636,03	678,94	234,94	10,89
Суп из овощей, со сметаной			255	3,7	6,5	15,8	136,5	26,69	0,09	205,35	86,5	57,99	23,96	0,69
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста*	42,67	32												
Картофель (очищенный)*	50,00	50												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	11,90	10												
Горошек зелёный*	11,50	7,5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,01	0,01												
Вода	200,00	200												
Бифштекс "Богатырь"			100	12,69	16,62	9,66	238,98	2	0,07	4,05	136,2	101,5	8,91	0,98
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,60	45												
Лук репчатый*	23,81	20												
Вода	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,63	10												
Каша гречневая по "Купечески"			200	8,29	10,5	42,26	296,7	3,8	0,29	440,03	34,98	209,03	132,27	4,41
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	60,00	60												
Масло сливочное*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	22,00	22												
Лук репчатый*	32,14	27												
Масло растительное*	2,70	2,7												
Вода	138,70	138,7												
Соль*	0,40	0,4												
Чай на молоке с сахаром			200	6,24	5,15	24,55	165,28	2,9	0,08	0,04	355,15	204,72	41,2	2,63
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*	15,00	15												
Вода	30,00	30												
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	50,00	50												
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:				37,64	39,69	136,58	1 049,86	35,39	0,66	649,47	636,03	678,94	234,94	10,89

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			825	23,01	39,51	138,13	1 000,78	25,42	0,48	569,37	203,57	454,17	126,56	9,73
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			255	1,9	3,4	15,69	101,57	20,02	0,06	205,35	41,79	51,55	23,95	1,01
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*			40,00	40										
Капуста*			26,67	20										
Картофель (очищенный)*			20,00	20										
Морковь (очищенная)*			10,00	10										
Лук репчатый*			11,90	10										
Томатная паста*			3,00	3										
Масло растительное*			2,50	2,5										
Лимонная кислота*			0,10	0,1										
Сахар*			5,00	5										
Соль*			0,50	0,5										
Сметана*			5,00	5										
Вода			200,00	200										
Лавровый лист*			0,01	0,01										
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1										
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1										
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			180	4,68	7,82	45,2	269,92	3,3	0,07	360,02	24,68	112,56	39,41	0,91
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*			58,10	58,1										
Соль*			0,60	0,6										
Лук репчатый*			28,57	24										
Масло растительное*			3,60	3,6										
Морковь (очищенная)*			18,00	18										
Масло сливочное*			5,00	5										
Сок фруктовый разливной			200	0,84		21,63	89,88	2,1	0,08		25,2	23,1	12,6	3,15
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*			210,00	210										
Хлеб пшеничный			60	4,5	0,5	29,4	140,1		0,06		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			60,00	60										
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:				23,01	39,51	138,13	1 000,78	25,42	0,48	569,37	203,57	454,17	126,56	9,73
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			795	42,9	39,85	125,11	1 032,07	37,3	0,95	592,89	336,42	527,18	162,22	11,07
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	2,02	6,92	9,64	109,94	31,3	0,07	205,35	49	49,18	21,97	0,54

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	66,67	50												
Картофель (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	11,90	10												
Томатная паста*	2,50	2,5												
Масло растительное*	6,00	6												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
							200,00	5,4	2,67	200,01	158	170,73	28,75	2,52

Мясо тушеное, с овощами

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2006г. №100														
Говядина*	79,00	79												
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												
						22,00	22,00		0,66	0,08	71,32	172,12	64,85	5,19

[illegible][illegible]

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб ржано пшеничный*	30,00	30											
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,5	29,4	140,1		0,06		12	39	8,4	0,6

[illegible]

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			815	29,98	25,33	123,74	849,82	52,87	0,42	210,97	106,09	279,87	91,26	4,61
			855	29,42	25,62	123,38	849,22	16,92	0,11	205,35	26,35	74,88	26,52	0,98

[illegible]

[illegible]

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111	250	20,19	13,77	27,25	318,31	33,8
--	-----	-------	-------	-------	--------	------

[illegible]

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

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

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

[illegible]

	Вафля
--	-------

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

Итого:	Вафли*	20,00	20		29,98	25,33	123,74	849,82	52,87	0,42	210,97	106,09	279,87	91,26	4,61
--------	--------	-------	----	--	-------	-------	--------	--------	-------	------	--------	--------	--------	-------	------

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			817	34,43	29,79	123,93	902,96	65,04	0,33	571,84	251,41	410,34	99,38	7,77
Свекольник			250	2,55	8,29	18,07	158,43	17,84	0,08	210,71	156	75,1	32,28	1.59

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

[illegible]

Масло сливочное*			3,50	3,5												
Каша перловая с овощами и мясом					250	23,81	18,18	35,93	402,6	3,2	0,08	360,05	40,96	180,69	29,38	1,19
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			99,00	99												
Крупа перловая*			47,60	47,6												
Вода			116,70	116,7												
Лук репчатый*			27,38	23												
Масло растительное*			3,50	3,5												
Морковь (очищенная)*			18,00	18												
Соль*			1,00	1												
Масло сливочное*			12,00	12												
Чеснок сушеный*			0,10	0,1												
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1												
Напиток из плодов шиповника					200			15,09	60,36	44			8,3	2,1	2,1	2,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388																
Шиповник*			10,00	10												
Сахар*			18,00	18												
Вода			180,00	180												
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												
Хлеб пшеничный					50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			50,00	50												
Оладушка с яблоком и морковью					27	1,35	2,4	10,53	69,17		0,04	1,08	22,95	46,75	7,02	0,76
Лечебное питание детей в стационарах №5.2																
Олады с яблоком и морковью (пф)*			32,00	27												
Масло растительное*			2,00	2												
Итого:						34,43	29,79	123,93	902,96	65,04	0,33	571,84	251,41	410,34	99,38	7,77
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		
Обед			880	38,8	24,15	130,2	893,33	54,65	0,8	425,85	365,88	658,32	193,89	9,8		
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			270	7	3,11	34	191,99	10,65	0,23	200	70,9	88,26	35,52	1,99		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																
Крупа горох*			15,00	15												
Картофель (очищенный)*			45,00	45												
Морковь (очищенная)*			10,00	10												
Лук репчатый*			11,90	10												
Масло растительное*			2,50	2,5												
Соль*			0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			31,25	20												
Лавровый лист*			0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1												
Вода			200,00	200												
Рыба запеченая под овощами					120	19,71	6,09	3,2	146,47	6,96	0,15	220,01	62,1	305,32	75,44	1,29
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234																
Минтай филе п/ф*			120,00	120												
Масло растительное*			5,00	5												

Соль*	1,00	1													
Морковь (очищенная)*	11,00	11													
Лук репчатый*	13,10	11													
Томатная паста*	7,00	7													
Картофельное пюре			200	5,26	14,16	30,73	271,36	34,94	0,23	5,84	187,78	154,24	47,13	1,61	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128															
Картофель (очищенный)*	171,00	171													
Молоко цельное*	56,00	56													
Масло сливочное*	17,00	17													
Соль*	1,00	1													
Сок фруктовый разливной			210	0,84		21,63	89,88	2,1	0,08		25,2	23,1	12,6	3,15	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(разливной)*	210,00	210													
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			50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	50,00	50													
Итого:				38,8	24,15	130,2	893,33	54,65	0,8	425,85	365,88	658,32	193,89	9,8	
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			818	43,52	37,54	119,26	990,52	13,82	0,48	209,62	619,61	806,97	113,15	8,66	
Суп куриный с вермишелью			250	12,65	8,33	13,65	181,71	11,65	0,13	204,98	24,51	148,17	22,55	1,46	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147															
Грудка куриная*	75,34	55													
Картофель (очищенный)*	50,00	50													
Лук репчатый*	11,90	10													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Масло сливочное*	8,00	8													
Макаронные изделия (паутинка)*	5,00	5													
Соль*	0,80	0,8													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
Вода	190,00	190													
Омлет с сыром, со сливочным маслом			240	16,2	21,47	16,9	325,63	0,91	0,16	4,6	313	362	32,6	4,81	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
Меланж*	190,00	190													
Молоко цельное*	70,00	70													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	1,10	1,1													
Сыр*	25,25	25													
Масло сливочное*	10,00	10													
Напиток кисломолочный (Йогурт)			210	6,3	5,25	23,1	164,85	1,26	0,06	0,04	249,9	191,1	29,4	0,21	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №5.14															
Напиток кисломолочный (Йогурт)	216,49	210													
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	50,00	50													

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											
Пряник				28	1,65	1,57	21,3	105,93			9				
Пряник(пром.пр-во)*			28,00	28											
Итого:					43,52	37,54	119,26	990,52	13,82	0,48	209,62	619,61	806,97	113,15	8,66
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			820	37,3	25,68	160,07	1 036,1	24,03	0,29	568,25	318,91	256,08	110,67	5,08	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			255	1,9	4,9	15,69	115,07	20,02	0,06	205,35	86,3	51,58	23,95	1,01	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110															
Свёкла (очищенная)*			40,00	40											
Капуста*			26,67	20											
Картофель (очищенный)*			20,00	20											
Морковь (очищенная)*			10,00	10											
Лук репчатый*			11,90	10											
Томатная паста*			3,00	3											
Масло растительное*			4,00	4											
Лимонная кислота*			0,10	0,1											
Сахар*			5,00	5											
Соль*			0,50	0,5											
Сметана*			5,00	5											
Вода			200,00	200											
Лавровый лист*			0,01	0,01											
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1											
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1											
Плов с мясом				250	25,61	13,6	49,43	422,56	2,81	0,07	188	142	110,96	39,72	0,87
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Моги́льный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			108,80	108,8											
Крупа рис пропаренный*			66,30	66,3											
Масло растительное*			3,80	3,8											
Лук репчатый*			7,50	6,3											
Морковь (очищенная)*			9,40	9,4											
Томатная паста*			3,80	3,8											
Соль*			1,00	1											
Вода			155,00	155											
Чеснок сушеный*			0,10	0,1											
Компот из кураги				200	1,56		37,42	155,92	1,2	0,03	174,9	48,4	43,8	31,5	1,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*			30,00	30											
Сахар*			20,00	20											
Вода			175,00	175											
Хлеб пшеничный				50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			50,00	50											
Хлеб ржано-пшеничный				45	3,75	0,74	14,96	96,39		0,07		25,61	10,64	8,1	1,58
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*			45,00	45											
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:			37,3	25,68	160,07	1 036,1	24,03	0,29	568,25	318,91	256,08	110,67	5,08

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			800	39,83	25,6	121,65	872,75	38,2	0,42	505,39	430,5	445,21	189,55	7,38
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	2,02	6,92	9,64	109,94	31,3	0,07	205,35	49	49,18	21,97	0,54

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124

Капуста*	66,67	50												
Картофель (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	11,90	10												
Томатная паста*	2,50	2,5												
Масло растительное*	6,00	6												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												

Гречетто с мясом

			240	27,2	12,54	40,06	381,54	4	0,27	300	26,35	191,31	126,38	4,21
--	--	--	-----	------	-------	-------	--------	---	------	-----	-------	--------	--------	------

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	102,00	102												
Крупа гречневая*	58,30	58,3												
Масло растительное*	5,00	5												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,80	0,8												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	1,00	1												

Чай на молоке с сахаром

			200	6,24	5,15	24,55	165,28	2,9	0,08	0,04	355,15	204,72	41,2	2,63
--	--	--	-----	------	------	-------	--------	-----	------	------	--------	--------	------	------

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*	15,00	15												
Вода	30,00	30												

Хлеб пшеничный

			55	2,34	0,39	26,4	118,47							
--	--	--	----	------	------	------	--------	--	--	--	--	--	--	--

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

Хлеб пшеничный*	55,00	55												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржано-пшеничный

			50	2,03	0,6	21	97,52							
--	--	--	----	------	-----	----	-------	--	--	--	--	--	--	--

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

Хлеб ржано-пшеничный*	50,00	50												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого:			39,83	25,6	121,65	872,75	38,2	0,42	505,39	430,5	445,21	189,55	7,38
---------------	--	--	-------	------	--------	--------	------	------	--------	-------	--------	--------	------

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 12 лет и старше (обед, 30% суточного рациона).**

Категория питающихся: с 12 лет и старше	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
Наименования продуктов:														
Хлеб ржаной	36,00	365,00	36,50	101,39	30,00	40,00	30,00	30,00	30,00	40,00	30,00	40,00	45,00	50,00
Хлеб пшеничный	60,00	575,00	57,50	95,83	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	50,00	70,00	50,00	50,00	55,00
Крупы (злаки), бобовые	15,00	398,80	39,88	265,87	15,00	60,00	58,10	73,50	5,00	47,60	15,00		66,30	58,30
Макаронные изделия	6,00	61,00	6,10	101,67	56,00							5,00		
Картофель	56,10	724,00	72,40	129,06	45,00	50,00	20,00	30,00	220,00	43,00	216,00	50,00	20,00	30,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	96,00	854,21	85,42	88,98	20,20	128,61	125,20	109,70	61,20	133,50	49,20	20,20	102,70	103,70
Фрукты свежие	55,50	73,00	59,05	106,40				187,50	28,00				375,00	
Сухофрукты	6,00	60,00	6,00	100,00	35,00			15,00		10,00				
Соки фруктовые и овощные	60,00	420,00	42,00	70,00			210,00				210,00			
Мясо 1-й категории	35,40	521,80	52,18	147,40		45,00		79,00	88,00	99,00			108,80	102,00
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	15,90	210,00	15,50	97,48	55,00	45,00						55,00		
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	23,10	220,00	22,00	95,24			100,00				120,00			
Молоко	105,00	526,00	52,60	50,10		200,00					56,00	70,00		200,00
Кисломолочная продукция	54,00	210,00	21,00	38,89								210,00		
Сыр	4,50	45,00	4,50	100,00	20,00							25,00		
Сметана	3,00	40,00	4,00	133,33		5,00	5,00	5,00	5,00	10,00			5,00	5,00
Масло сливочное	10,50	101,00	10,10	96,19	10,00	8,00	5,00	21,50	6,00	15,50	17,00	18,00		
Масло растительное	5,40	74,60	7,46	138,15	5,00	7,20	9,10	8,00	7,50	9,50	7,50	2,00	7,80	11,00
Яйцо, шт.	12,00	190,00	19,00	158,33								190,00		
Сахар	10,50	104,60	10,46	99,62	15,00	15,00	5,00	10,00		19,60			25,00	15,00
Чай	0,60	6,00	0,60	100,00		3,00								3,00
Соль пищевая поваренная йодированная	1,50	14,30	1,43	95,33	0,90	1,40	1,10	1,00	1,60	1,30	2,40	1,90	1,50	1,20

Примечание: в соответствии с таблицей замен (приложение №11 СанПин 2.3/2.4.3590-20) фрукты свежие заменены сухофруктами, печень говяжья заменена мясом, творог заменен 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 12 лет и старше (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)	27,0	41,33	37,64	22,97	42,90	29,98	34,43	38,80	43,52	37,30	39,83	36,87
2	Жиры (г)	27,6	36,35	39,69	39,51	39,85	25,33	29,79	24,15	37,54	25,68	25,60	32,35
3	Углеводы (г)	114,9	132,14	136,58	137,10	125,11	123,74	123,93	130,20	119,26	160,07	121,65	130,98
4	Энергетическая ценность (ккал)	816,0	1090,89	1049,86	996,50	1032,07	849,82	902,96	893,33	990,52	1036,10	872,75	971,48
5	В1 (мг)	0,42	0,67	0,66	0,48	0,95	0,42	0,33	0,80	0,48	0,29	0,42	0,55
6	С (мг)	21,0	11,21	35,39	25,32	37,30	52,87	65,04	54,65	13,82	24,03	38,20	35,78
7	А (мг. рет. экв/сут)	270,0	204,48	649,47	569,37	592,89	210,97	571,84	425,85	209,62	568,25	505,39	450,81
8	Са (кальций, мг)	360,0	411,44	636,03	202,37	336,42	106,09	251,41	365,88	619,61	318,91	430,50	367,87
9	Р (фосфор, мг)	360,0	543,08	678,94	453,07	527,18	279,87	410,34	658,32	806,97	256,08	445,21	505,91
10	Mg (магний, мг)	90,0	112,64	234,94	125,96	162,22	91,26	99,38	193,89	113,15	110,67	189,55	143,37
11	Fe (железо, мг)	5,4	8,30	10,89	9,58	11,07	4,61	7,77	9,80	8,66	5,08	7,38	8,31

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.