

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ




(ПОДПИСЬ)

УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

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

[illegible]

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:			27,17	21,09	85,52	640,98	9,48	0,19	331	52,83	197,81	67,3	3,1	
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
Завтрак			502	19,83	23,52	110,85	733,79	4,55	0,43	4,35	361,13	425,15	83,62	3,33
Сэндвич с вареной сгущенкой			57	3,14	7,98	29,75	203,42		0,09	2,28	30,21	98,65	14,82	1,6
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Сэндвич с вареной сгущенкой (пф)*	61,00	57												
Масло растительное*	2,00	2												
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			205	9,15	8,7	38,72	269,85	1,95	0,23	2,03	235,32	229,7	54,2	1,2
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	20,00	20												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	5,00	5												
Какао на цельном молоке (120г/2)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	91	80	8	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	7,00	7												
Вода	115,00	115												
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,2	49		0,03		4,6	16,8	6,6	0,38
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Пастила фруктовая			20	0,34	0,24	12,8	54							
Пастила фруктовая (20г)*	22,00	20												
Итого:				19,83	23,52	110,85	733,79	4,55	0,43	4,35	361,13	425,15	83,62	3,33
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
Завтрак			530	32,86	20,7	97,02	706,01	9,18	0,4	6,84	289,92	479,29	75,2	4,25
Чахохбили			110	15,94	5,61	7,64	145,04	7,98	0,1	6,75	18,14	158,52	14,11	1,53
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	96,15	75												
Лук репчатый*	29,76	25												
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												
Макароны отварные			160	6,26	9,43	39,64	268,43		0,14	0,05	17,98	68,57	9,09	0,92
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	56,00	56												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,30	0,3												
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 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												
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												
Итого:				32,86	20,7	97,02	706,01	9,18	0,4	6,84	289,92	479,29	75,2	4,25

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
Завтрак			530	27,68	16,32	75,03	557,74	34,91	0,5	427,4	152,91	490,29	133,25	5,91
Рыба запеченная под овощами			120	19,24	6,06	3,2	144,32	6,91	0,15	220,01	59,06	298,1	73,68	1,26
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234														
Минтай филе п/ф*	117,00	117												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Морковь (очищенная)*	11,00	11												
Лук репчатый*	13,10	11												
Томатная паста*	7,00	7												
Картофельное пюре			160	4,44	9,61	30,5	226,25	28	0,18	3,74	80,21	130,39	38,87	1,28
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*	136,50	136,5												
Молоко цельное*	53,30	53,3												
Масло сливочное*	10,70	10,7												
Соль*	0,30	0,3												
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,14	0,09	18,69	76,13		0,08	203,65	0,14			1,96
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
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:				27,68	16,32	75,03	557,74	34,91	0,5	427,4	152,91	490,29	133,25	5,91

5 день

Химический состав		Наименование пищевых веществ
1	2	3

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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			533	32,66	35,38	76,54	755,26	11,41	0,31	3,9	471,65	571,9	76,16	6,27
Бутерброд с сыром			55	8,9	7	16,2	163,4	0,7	0,06	0,05	266,9	161,7	22,7	0,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	25,25	25												
Батон "Молочный"*	30,00	30												
Омлет натуральный, с маслом сливочным			210	19,09	26,29	4,36	330,45	0,91	0,12	3,85	159,55	321,4	25,76	3,39
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												
Масло сливочное*	10,00	10												
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 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:				32,66	35,38	76,54	755,26	11,41	0,31	3,9	471,65	571,9	76,16	6,27
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
Завтрак			530	26,72	35,92	92,79	841,27	5,83	0,29	321,44	66,89	233,51	118,69	4,56
Мясо тушеное, в сметанном соусе			100	15,36	12,63	7,83	206,43	3,08	0,02	21,4	28	29,71	6,07	0,28
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	83,00	83												
Масло растительное*	5,00	5												
Лук репчатый*	35,71	30												
Сметана*	20,00	20												
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												
Каша гречневая по "Купечески"			150	6,23	10,75	31,61	248,1	2,75	0,21	300,04	26,35	157	98,62	3,3
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	10,00	10												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Лук репчатый*	23,81	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	104,00	104												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,57	0,06	7,07	71,06				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														

Сухофрукты*		20,00	20														
Сахар*		7,00	7														
Вода		180,00	180														
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														
Вафли				40	1,36	12,08	25,88	217,68				3,2	13,2	0,8	0,2		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811																	
Вафли*		40,00	40														
Итого:				26,72	35,92	92,79	841,27	5,83	0,29	321,44	66,89	233,51	118,69	4,56			
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			
Завтрак				679	18,6	18,71	82,9	578,22	3,47	0,24	25,29	440,75	360,45	74,02	4,05		
Сырник из творога				49	7,98	5,99	9,12	122,31		0,09	2,28	94,35	98,65	14,82	1,6		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499																	
Сырники из творога (пф)*		60,00	57														
Масло растительное*		2,00	2														
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным				210	4,7	9,15	36,52	247,22	0,78	0,06	4,01	132,48	117	28,4	0,47		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																	
Крупа рис круглозерный*		40,00	40														
Сахар*		5,00	5														
Масло сливочное*		10,00	10														
Соль*		0,30	0,3														
Молоко цельное*		60,00	60														
Вода		110,00	110														
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/130)				200	4,32	3,37	16,06	109,69	1,69	0,05	19	197,32	117	18,2	0,1		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689																	
Кофейный напиток*		4,00	4														
Молоко цельное*		130,00	130														
Сахар*		7,00	7														
Вода		60,00	60														
Хлеб пшеничный				20	1,6	0,2	10,2	49		0,03		4,6	16,8	6,6	0,38		
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*		20,00	20														
Сок фруктовый т/п				200			11	50	1	0,01		12	11	6	1,5		
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																	
Сок 0,2л(т/п)*		200,00	200														
Итого:				18,6	18,71	82,9	578,22	3,47	0,24	25,29	440,75	360,45	74,02	4,05			
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			
Завтрак				500	18,74	16,24	60,65	466,62	33,85	0,3	381,8	84,31	316,87	76,27	5,17		
Жаркое из говядины, с овощами				210	13,14	11,55	18,46	231,23	33,85	0,15	380	47,23	176,13	44,46	2,46		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541																	
Говядина*		55,00	55														
Картофель (очищенный)*		65,00	65														

Морковь (очищенная)*	19,00	19													
Капуста*	49,00	37													
Лук репчатый*	22,62	19													
Томатная паста*	3,00	3													
Масло растительное*	2,00	2													
Мука в/с*	2,00	2													
Соль*	0,50	0,5													
Вода	50,00	50													
Лавровый лист*	1,00	1													
Укроп (сушеный)*	1,00	1													
Блинчик "С пылу с жару"			45	2,03	4,07	14,41	102,46		0,07	1,8	24,09	78,19	11,71	1,26	
Лечебное питание детей в стационарах №5.2															
Блинчики "С пылу с жару" (пф)*	46,00	45													
Масло растительное*	2,00	2													
Масло сливочное*	1,00	1													
Компот "Ягодка"			200	0,14	0,09	8,4	37				0,14				0,02
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635															
Смесь ягод (вишня, смородина, клубника)*	20,00	20													
Сахар*	7,00	7													
Вода	180,00	180													
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,2	49		0,03		4,6	16,8	6,6	0,38	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	9,18	46,93		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:				18,74	16,24	60,65	466,62	33,85	0,3	381,8	84,31	316,87	76,27	5,17	
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	
Завтрак			538	17,41	17,7	72,28	518,26	221,12	0,27	347	149,31	141,36	81,15	3,76	
Тефтели в соусе			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 "Дачные"(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*	5,95	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													
Капуста тушеная			150	3,59	5,44	12,39	113,08	79,82	0,06	80	88,31	61,56	31,75	0,34	
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн															
Капуста*	229,33	172													
Масло растительное*	5,25	5,25													
Морковь (очищенная)*	4,00	4													
Лук репчатый*	7,14	6													
Томатная паста*	3,60	3,6													

Мука в/с*	1,80	1,8													
Сахар*	1,50	1,5													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,02	0,015													
Напиток из плодов шиповника	200	0,51				13,45	55,84	130	0,02	147	18	5,1	5,1	1,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник*	10,00	10													
Сахар*	7,00	7													
Вода	185,00	185													
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													
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49			0,03		4,6	16,8	6,6	0,38		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Пряник	28	1,65	1,57	21,3	105,93					9					
Пряник(пром.пр-во)*	28,00	28													
Итого:			17,41	17,7	72,28	518,26	221,12	0,27	347	149,31	141,36	81,15	3,76		
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			580	18,6	39,13	90,56	793,81	38,65	0,49	804,04	228,37	401,66	127,39	6,37	
Подгарнировка: маринад овощной с томатом			60	1,02	4,04	5,98	64,4	6,35	0,04	800	26,27	33,81	20,42	0,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78															
Морковь (очищенная)*	40,00	40													
Лук репчатый*	14,29	12													
Томатная паста*	7,00	7													
Масло растительное*	4,00	4													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	0,60	0,6													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	25,20	25,2													
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													
Картофельное пюре	180	4,13	7,29	26,86	194,53	31,26	0,2	0,04	61,16	123,23	40,47	1,42			
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №128															
Картофель (очищенный)*	154,00	154													
Молоко цельное*	35,00	35													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	0,50	0,5													
Компот из кураги	200	1,35		22,12	93,88	1,04	0,03		41,74	37,96	27,3	0,85			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	26,00	26													
Сахар*	7,00	7													
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											
Итого:			18,6	39,13	90,56	793,81	38,65	0,49	804,04	228,37	401,66	127,39	6,37

Главный технолог

_____ 

Полянская О.Н.

Технолог

_____ 

Алхимова К.Н.

**Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному 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 10 за дней нетто	% выполнения	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Наименования продуктов:					Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто
Хлеб ржаной	16,00	155,00	15,50	96,88	30,00		20,00	20,00	40,00			25,00	20,00	
Хлеб пшеничный	30,00	303,85	30,51	101,71	30,00	20,00	40,00	30,00	30,00	40,00	20,00	20,00	35,14	40,00
Крупы (злаки), бобовые	9,00	178,02	17,80	197,79	48,40	40,00				45,00	40,00		4,62	
Макаронные изделия	3,00	56,00	5,60	186,67			56,00							
Картофель	37,40	355,50	35,55	95,05				136,50				65,00		154,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	56,00	548,93	54,89	98,02	65,30		37,05	29,00		65,10		79,00	214,48	59,00
Фрукты свежие	37,00	66,00	36,63	99,00				20,00				20,00		326,30
Сухофрукты	3,00	30,00	3,00	100,00						20,00			10,00	
Соки фруктовые и овощные	40,00	400,00	40,00	100,00					200,00		200,00			
Мясо 1-й категории	20,00	286,35	28,64	143,18	89,00					83,00		55,00	59,35	
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 малосоленное	15,30	217,00	21,70	141,83				117,00						100,00
Молоко	60,00	653,38	65,34	108,90		270,00		53,30	70,00		190,00		35,08	35,00
Кисломолочная продукция	30,00	200,00	20,00	66,67			200,00							
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	10,00	57,00	5,70	57,00							57,00			
Сыр	2,00	25,00	2,50	125,00					25,00					
Сметана	2,00	20,00	2,00	100,00						20,00				
Масло сливочное	6,00	66,70	6,67	111,17		5,00	12,00	10,70	10,00	10,00	10,00	1,00		8,00
Масло растительное	3,00	43,75	4,38	145,83	5,00	2,00	2,50	5,00	2,00	7,00	2,00	4,00	7,25	7,00
Яйцо, шт.	8,00	135,22	13,52	169,02					133,00				2,22	
Сахар	6,00	76,90	6,15	102,53	12,00	9,60	0,40	5,60		5,60	9,60	5,60	7,04	6,08
Чай	0,20	2,00	0,20	100,00	2,00									
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	0,80	0,30	0,60	0,80	0,30	0,60	0,30	0,50	1,26	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.

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	27,17	19,83	32,86	27,68	32,66	23,72	17,48	18,74	17,41	18,60	23,92
2	Жиры (г)	15,8	21,09	23,52	20,70	16,32	35,38	35,92	17,87	16,24	17,70	39,13	24,39
3	Углеводы (г)	67,0	85,52	110,85	97,02	75,03	76,54	92,79	81,62	60,65	72,28	90,56	84,29
4	Энергетическая ценность (ккал)	470,0	640,98	733,79	706,01	557,74	755,26	841,27	561,05	466,62	518,26	793,81	654,48
5	B1 (мг)	0,20	0,19	0,43	0,40	0,50	0,31	0,29	0,23	0,30	0,27	0,49	0,34
6	C (мг)	12,0	9,48	4,55	9,18	34,91	11,41	5,83	3,47	33,85	221,12	38,65	37,25
7	A (мг. рет. экв/сут)	140,0	331,0	4,35	6,84	427,40	3,90	321,44	24,97	381,80	347,0	804,04	265,27
8	Ca (кальций, мг)	220,0	52,93	361,13	289,92	152,91	471,65	66,89	427,51	84,31	149,31	228,37	228,48
9	P (фосфор, мг)	220,0	197,81	425,15	479,29	490,29	571,90	233,51	346,60	316,87	141,36	401,66	360,44
10	Mg (магний, мг)	50,0	67,30	83,62	75,20	133,25	76,16	118,69	71,94	76,27	81,15	127,39	91,10
11	Fe (железо, мг)	2,4	3,10	3,33	4,25	5,91	6,27	4,56	3,83	5,17	3,76	6,37	4,66

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.