


(подпись)

Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 12 лет и старше (завтрак, не менее 20% суточного рациона).

1 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			590	29,76	25,73	111,02	789,8	10,18	0,2	360	73,47	264,05	93,01	6,69
Гуляш			110	18,48	8,54	7,99	183,24	6,5	0,03		10,04	18,48	7,91	0,39
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	90,50	90,5												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Лук репчатый*	23,81	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	25,00	25												
Рис отварной с овощами			180	4,64	4,2	45,13	236,86	3,3	0,07	360	23,48	111,06	39,38	0,9
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												
Чай с сахаром			200	0,76	0,19	7,14	27,94	0,38			18,95	31,31	16,72	3,14
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	3,80	3,8												
Вода	205,00	205												
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			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												
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:				29,76	25,73	111,02	789,8	10,18	0,2	360	73,47	264,05	93,01	6,69
2 день														
			Химический состав					Наименование пищевых веществ						

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			552	17,3	20,35	109,45	732,17	4,75	0,33	139,82	378,87	364,95	80,77	2,73
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 рецептур 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			230	4,62	5,28	24,57	206,98	2,15	0,09	137,5	198,11	148,5	23,1	0,12
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Молоко цельное*			155,00	155										
Крупа пшено*			45,00	45										
Сахар*			5,00	5										
Соль*			0,30	0,3										
Масло сливочное*			10,00	10										
Какао на цельном молоке (100/7/3)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	140,2	80	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*			3,00	3										
Молоко цельное*			100,00	100										
Сахар*			7,00	7										
Вода			115,00	115										
Хлеб пшеничный			45	3,6	0,45	22,95	110,25		0,07		10,35	37,8	14,85	0,86
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			45,00	45										
Пастила фруктовая			20	0,34	0,24	12,8	54							
Пастила фруктовая (20г)*			22,00	20										
Итого:				17,3	20,35	109,45	732,17	4,75	0,33	139,82	378,87	364,95	80,77	2,73
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			570	40,88	19,75	110,31	782,76	14,65	0,47	9,52	313,17	577,46	89,89	5,49
Чахохбили			120	22,5	7,34	12,38	205,82	13,45	0,14	9,45	34,72	231,45	22,15	2,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*			143,00	105										
Лук репчатый*			61,90	52										
Томатная паста*			15,00	15										
Мука в/с*			3,00	3										
Масло растительное*			3,00	3										
Соль*			1,00	1										
Лимонная кислота*			0,50	0,5										
Сахар*			1,00	1										
Вода			20,00	20										
Чеснок сушеный*			1,00	1										
Петрушка (сушеная)*			1,00	1										
Макароны отварные			180	6,99	6,62	44,52	265,63		0,16	0,03	21,35	75,51	10,34	1,02
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*			63,00	63										
Масло сливочное*			8,00	8										
Соль*			1,00	1										
Напиток кисломолочный (Йогурт)			200	6	5	22	157	1,2	0,06	0,04	238	182	28	0,2

[illegible]

Омлет натуральный, с маслом сливочным			232	24,18	33,47	4,51	416,03	0,86	0,15	0,5	182,01	399,09	30,52	4,44
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*		175,00	175											
Молоко цельное*		66,00	66											
Масло сливочное*		12,00	12											
Масло растительное*		3,00	3											
Соль*		1,00	1											
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:				39,05	43,9	76,69	858,1	11,5	0,34	0,56	546,11	676,59	83,42	7,38
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			580	27,98	33,03	112,75	867,08	4,44	0,38	49,73	67,39	161,1	37,29	3,09
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"			170	5,44	7,48	40,57	228,32	1,36	0,25	28,33	16,95	29,69	1,02	0,57
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*		51,00	51											
Масло сливочное*		11,30	11,3											
Морковь*		22,70	17											
Лук репчатый*		27,00	22,7											
Масло растительное*		2,30	2,3											
Вода		117,90	117,9											
Соль*		0,30	0,3											
Компот из смеси сухофруктов			200	0,43	0,05	7,06	60,34				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*		15,00	15											
Сахар*		7,00	7											
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				40	1,36	12,08	25,88	217,68				3,2	13,2	0,8	0,2

Итого:	27,98	33,03	112,75	867,08	4,44	0,38	49,73	67,39	161,1	37,29	3,09
--------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

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			739	27,14	23,99	102,69	758,24	4,9	0,3	166,78	484,6	428,65	92,42	4,4
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	49	7,90	3,99	9,12	122,31	0,09	2,28	94,35	98,65	14,82	1,6
---	----	------	------	------	--------	------	------	-------	-------	-------	-----

[illegible]

масло растительное	2,00	2											
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	250	11,26	13,78	30	289,06	1,95	0,1	145	186,25	158	45	0,59	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311	200	1,20	10,00	50	200,00	1,93	0,1	143	180,23	130	43	0,59
---	-----	------	-------	----	--------	------	-----	-----	--------	-----	----	------

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/200)	200	4.83	3.9	17.1	122.82	1.95	0.06	19.5	184	135	21	0.31
---	-----	------	-----	------	--------	------	------	------	-----	-----	----	------

Коэффициент напиток на цельном молоке (4/10/200)	200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №689												

[illegible][illegible][illegible]

Сок фруктовый т/п	200		11	50	1	0,01		12	11	6	1,5
-------------------	-----	--	----	----	---	------	--	----	----	---	-----

Лечебное питание детей в стационарах №11.16												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	35,47	174,05		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред М А Самсонова 1995г) №15 2												

[illegible]

Итого:	27,14	23,99	102,69	758,24	4,9	0,3	166,78	484,6	428,65	92,42	4,4
--------	-------	-------	--------	--------	-----	-----	--------	-------	--------	-------	-----

8 день

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			575	23,72	19,17	76,04	576,84	65,15	0,42	582,05	113,6	394,8	104,47	6,69
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	45	2,05	4,07	14,41	102,46	0,07	1,8	24,09	78,19	11,71	1,26
---	----	------	------	-------	--------	------	-----	-------	-------	-------	------

[illegible][illegible]

Каркое из говядины с овощами	260	16,12	14,2	21,47	280,82	42,25	0,18	480	60,61	218,51	55,51	3,06
------------------------------	-----	-------	------	-------	--------	-------	------	-----	-------	--------	-------	------

Оборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541	200	10,12	14,2	21,47	200,02	42,23	0,16	480	60,61	218,51	55,51	3,06
---	-----	-------	------	-------	--------	-------	------	-----	-------	--------	-------	------

[illegible][illegible]

[illegible]

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			578	19,53	15,62	82,35	548,51	439,85	0,31	387	171,77	167,55	94,37	10,46
Тефтели в соусе			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1

Тефтели в соусе

[illegible][illegible]

Капуста тушеная	
-----------------	--

[illegible][illegible]

[illegible]

Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:			21,12	38,46	111,67	882,84	40,45	0,55	1 324,04	254,27	454,37	142,79	7,13	

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 12 лет и старше (завтрак, не менее 20% 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	24,00	250,00	25,00	104,17	40,00		30,00	40,00	40,00	30,00		30,00	20,00	20,00
Хлеб пшеничный	40,00	398,85	40,03	100,07	20,00	45,00	40,00	50,00	30,15	40,00	40,00	40,00	45,14	50,00
Крупы (злаки), бобовые	10,00	206,72	20,67	206,72	58,10	45,00				51,00	48,00		4,62	
Макаронные изделия	4,00	63,00	6,30	157,50			63,00							
Картофель	37,40	388,00	38,80	103,74				154,00				80,00		154,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	64,00	686,98	66,38	103,72	68,00		62,00	26,20		69,80		96,60	253,98	87,20
Фрукты свежие	37,00	76,00	37,50	101,35				25,00				25,00		325,00
Сухофрукты	4,00	45,00	4,50	112,50						15,00			30,00	
Соки фруктовые и овощные	40,00	400,00	40,00	100,00					200,00		200,00			
Мясо 1-й категории	23,60	300,85	30,09	127,48	90,50					83,00		68,00	59,35	
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	10,60	105,00	10,50	99,06			105,00							
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	15,40	217,00	21,70	140,91				117,00						100,00
Молоко	70,00	776,08	77,61	110,87		255,00		35,00	66,00		350,00		35,08	35,00
Кисломолочная продукция	36,00	200,00	20,00	55,56			200,00							
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	12,00	57,00	5,70	47,50							57,00			
Сыр	3,00	30,00	3,00	100,00					30,00					
Сметана	2,00	20,00	2,00	100,00						20,00				
Масло сливочное	7,00	68,30	6,83	97,57		10,00	8,00	8,00	12,00	11,30	10,00	1,00		8,00
Масло растительное	3,60	44,90	4,49	124,72	7,10	2,00	3,00	5,00	3,00	7,30	2,00	4,50	5,00	6,00
Яйцо, шт.	8,00	177,22	17,72	221,52					175,00				2,22	
Сахар	7,00	67,70	6,77	96,71	7,00	12,00	1,00	7,00		7,00	10,40	7,00	8,30	8,00
Чай	0,40	3,80	0,38	95,00	3,80									
Какао порошок	0,24	3,00	0,30	125,00		3,00								
Кофейный напиток	0,40	4,00	0,40	100,00							4,00			
Соль пищевая поваренная йодированная	1,00	11,06	1,11	110,62	1,10	0,30	2,00	1,70	1,00	0,60	0,30	1,00	1,36	1,70

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

Главный технолог

Полянская К.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 от 12 лет и старше (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)	18,0	29,76	17,30	40,88	30,75	39,05	27,98	26,02	23,72	19,53	21,12	27,61
2	Жиры (г)	18,4	25,73	20,35	19,75	14,53	43,90	33,03	23,15	19,17	15,62	38,46	25,37
3	Углеводы (г)	76,6	111,02	109,45	110,31	81,76	76,69	112,75	101,41	76,04	82,35	111,67	97,35
4	Энергетическая ценность (ккал)	544,0	789,80	732,17	782,76	598,51	858,10	867,08	741,07	576,84	548,51	882,84	737,77
5	В1 (мг)	0,28	0,20	0,33	0,47	0,49	0,34	0,38	0,29	0,42	0,31	0,55	0,38
6	С (мг)	14,0	10,18	4,75	14,65	38,17	11,50	4,40	4,90	65,15	439,85	40,45	63,40
7	А (мг. рет. экв/сут)	180,0	360,00	139,82	9,52	220,05	0,56	49,73	166,46	582,05	387,00	1324,04	323,92
8	Са (кальций, мг)	240,0	73,47	378,87	313,17	155,70	546,11	67,39	471,36	113,60	171,77	254,27	254,57
9	Р (фосфор, мг)	240,0	264,05	364,95	577,46	553,33	676,59	161,10	414,80	394,80	167,55	454,37	402,9
10	Mg (магний, мг)	60,0	93,01	80,77	89,89	158,50	83,42	37,29	90,34	104,47	94,37	142,79	97,49
11	Fe (железо, мг)	3,6	6,69	2,73	5,49	5,60	7,38	3,09	4,18	6,69	10,46	7,13	5,94

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.