

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор Курганской специальной школы №8

(подпись)

Директор

*Истомина Ольга Леонидовна*

(подпись)

Истомина Ольга Леонидовна

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

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав										Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
<b>Обед</b>													<b>1 день</b>						
<b>Щи по-Уральски (с крутой), со сметаной</b>			775	24,69	26,54	101,49	743,26	32	0,36	135,45	386,19	282,03	31,94	82,78	3,57				
Крупа рис круглозерный*	5,00	5	210	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	63,26			13,54	1,46				
Томатная паста*	4,00	4																	
Капуста (очищенная)*	50,00	50																	
Морковь (очищенная)*	10,00	10																	
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10																	
Масло растительное*	2,00	2																	
Соль*	0,30	0,3																	
Сметана*	10,00	10																	
Лавровый лист*	0,02	0,02																	
Уксус (сушеный)*	0,02	0,02																	
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02																	
Вода	180,00	180																	
<b>Подгариювка: огурцы свежие</b>			55	0,44	0,06	1,43	7,7	5,5	0,01	3,3	12,65	23,1		7,7	0,33				
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9.124</b>																			
Огурцы*	56,10	55																	
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			250	12,35	20,36	37,85	384,04	3,7	0,25	3,5	34,98	186,78		31,94	1,26				
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42</b>																			
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	107,00	107																	
Крупа перловая*	48,30	48,3																	
Вода	116,70	116,7																	
Лук репчатый (очищенный)*	25,00	25																	
Масло растительное*	3,50	3,5																	
Морковь (очищенная)*	24,00	24																	
Соль*	0,30	0,3																	
Масло сливочное*	10,00	10																	
Чеснок сушеный*	0,10	0,1																	
Уксус (сушеный)*	0,10	0,1																	
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)</b>			200	6,54	2,5	7,25	77,66	2,6	0,08	26	240	40,21		28	0,52				
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689</b>																			
Кофейный напиток*	6,00	6																	
Молоко цельное*	200,00	200																	
Сахар*	15,00	15																	
Вода	20,00	20																	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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			1,88	0,28	21,36	95,48							
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2		40				24,69	26,54	101,49	743,26	32	0,36	135,45	386,19	282,03	82,78	3,57
Итого:																
<b>2 День</b>																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Обед</b>																
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>																
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 вс*	4,00		4													
Молоко цельное*	30,00		30													
Масло сливочное*	6,00		6													
Вода	150,00		150													
Соль*	0,40		0,4													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25		20													
Лавровый лист*	0,02		0,02													
<b>Нагетсы "Детские"</b>			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																
Нагетсы "Детские"*	110,00		110													
Масло растительное*	2,50		2,5													
<b>Капуста тушеная</b>			160	3,84	3,24	2	52,52	83,15	0,06		90,84	62,47	31,64	0,27		
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могильский №321																
Капуста (очищенная)*	183,00		183													
Масло растительное*	3,00		3													
Морковь (очищенная)*	4,00		4													
Лук репчатый (очищенный)*	6,00		6													
Томатная паста*	4,00		4													
Мука вс*	3,00		3													
Сахар*	3,00		3													
Соль*	0,30		0,3													
<b>Чай с сахаром и шиповником (3)</b>			200	1,59		17,61	80,42				0,2					0,03
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могильский №376																
Сахар*	10,00		10													
Чай*	2,00		2													
Шиповник*	35,00		35													
Вода	205,00		205													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	20,00		20													
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		21,2	74,5	6	35	58	78,3	28	1,9			

Лечебное питание детей в стационарах №1.16

Сок(т/л)*	200,00	200	29,31	28,97	126,76	900,77	108,35	0,35	265,65	474,94	404,49	132,02	5,25
<b>Итого:</b>													

**3 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			700	23,78	24,27	113,38	767,07	15,84	0,27	191,75	396,73	284,5	75,35	2,48
<b>Суп куриный с вермишелью (ГР-КА)</b>			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55

Сборник рецептов 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												
<b>Пельмени отварные, со сметаной</b>			215	12,85	9,98	35,65	283,82	0,06	0,01	16,75	14,4	10,65	1,35	0,04

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

Пельмени*	170,00	170												
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Сметана*	15,00	15												
<b>Напиток кисломолочный (Снежок)</b>			230	2,9	8,9	19,6	170,1	6,5	0,08	55	328	134	22,8	0,48

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698

<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Снежок(кисло-ный прод-кт)*	237,00	230												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												

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

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

<b>Итого:</b>			30	23,78	24,27	113,38	767,07	15,84	0,27	191,75	396,73	284,5	75,35	2,48
Хлеб пшеничный*	30,00	30												

**4 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			910	27,44	26,79	105,16	768,17	148,35	0,71	464,48	220,05	427,68	67,11	5,79
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9
Свекла (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												

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111









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	
<b>Обед</b>															
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>															
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												
<b>Жаркое с мясом</b>			230	17,69	15,27	23,28	297,59	26,55	0,16	1,75	27,39	95,97	38,65	1,41	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	91,00		91												
Картофель (очищенный)*	113,00		113												
Лук репчатый (очищенный)*	28,00		28												
Морковь (очищенная)*	23,00		23												
Масло растительное*	2,00		2												
Томатная паста*	5,00		5												
Масло сливочное*	5,00		5												
Соль*	0,30		0,3												
Вода	23,00		23												
Лавровый лист*	0,05		0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10		0,1												
<b>Подгарировка: огурцы свежие</b>			30	0,15	0,12	0,51	35,62	2,14	0,06	120,94	3,69	6,69	2,31	0,05	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9.124															
Огурцы*	30,60		30												
<b>Молочный напиток "Моккачно"</b>			200	4,91	3,95	16,27	120,27	1,95	0,06	19,5	213,8	152,5	22,6	0,37	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №11.52															
Кофейный напиток*	3,00		3												
Какао*	2,00		2												
Молоко цельное*	100,00		100												
Сахар*	10,00		10												
Вода	105,00		105												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6		2,1	0,36	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00		30												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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												
<b>Итого:</b>			28,35	25,09	109,45	794,49	57,89	0,39	277,34	401,84	410,38	97,26	4,77		
<b>9 день</b>															



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Этс ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			795	32,35	26,32	109,82	828,39	330,01	0,58	341,63	224,4	689,14	160,85	11,41
<b>Суп картофельный с бобовыми, с сухариками</b>			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59
Сборник рецептов 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										
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			31,20	20										
Лавровый лист*			0,02	0,02										
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05										
Петрушка (сушеная)*			0,05	0,05										
Вода			160,00	160										
<b>Рыба, запеченная "Солнышко" (Минтай)</b>			100	18,22	13,65	5,52	217,81	0,74	0,12	8,28	79,3	276,94	52,2	1,42
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Минтай*			141,38	82										
Мука в/с*			6,00	6										
Масло растительное*			2,00	2										
Меланж*			30,00	30										
Молоко цельное*			25,00	25										
Соль*			0,30	0,3										
<b>Картофельное пюре</b>			150	3,9	8,77	23,21	187,36	26,52	0,17	3,51	63,4	114,4	35,5	1,21
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*			130,00	130										
Молоко цельное*			40,00	40										
Масло сливочное*			10,00	10										
Соль*			0,30	0,3										
<b>Чай с сахаром и шиповником</b>			200	1,14	0,3	16,97	75,14	220	0,01	98	12,2	3,4	3,4	4,76
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Мотильный №376														
Сахар*			15,00	15										
Чай*			2,00	2										
Шиповник*			20,00	20										
Вода			205,00	205										
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М. А. Самсонова 1995г.) №15, 2														
Хлеб пшеничный*			20,00	20										
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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										
<b>Пюре Черноголовка Бейби 0.085</b>			85	0,4		10	41,6	77,35	0,08	106		191,7	35,67	2,21
Пюре "Черноголовка Бейби"*														
Итого:			85,00	85										
				32,35	26,32	109,82	828,39	330,01	0,58	341,63	224,4	689,14	160,85	11,41
<b>10 день</b>														
Химический состав														
Витамины														
Наименование пищевых веществ														
Минералы, мг														
Наименование блюда														
Брутто, г														
Нетто, г														

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>												
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>	840	27,8	26,5	115,03	829,32	33,95	0,44	230,33	236,73	393,18	167,59	6,09
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124	205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Капуста (очищенная)*	40,00											
Картофель (очищенный)*	24,00											
Морковь (очищенная)*	8,00											
Лук репчатый (очищенный)*	8,00											
Томатная паста*	2,00											
Масло растительное*	2,00											
Сметана*	5,00											
Соль*	0,30											
Лавровый лист*	0,02											
Укроп (сушеный)*	0,05											
Петрушка (сушеная)*	0,05											
Вода	150,00											
<b>Гречетто с мясом</b>	230	16,35	16,54	5,36	235,7	1,2	0,25		16,19	178,28	117,98	3,92
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могилынский №265												
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00											
Крупа гречневая*	56,60											
Масло растительное*	2,50											
Лук репчатый (очищенный)*	7,00											
Морковь (очищенная)*	10,00											
Томатная паста*	4,00											
Соль*	0,30											
Вода	155,00											
Укроп (сушеный)*	0,10											
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	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*	15,00											
Сахар*	10,00											
Вода	180,00											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	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											
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный*	20,00											
<b>Биойогурт</b>	125	3,1	2,98	13,75	90,88	1,43	0,04	110,3	77,38	107,14	8,33	0,42
Сб.тех.норм. "Хлебопродинформ", М., 1996г ч1 №645												
Биойогурт*	125,00											
<b>Пряник "Шоколадный"</b>	40	2,36	1,88	30	146,36		0,08		11	50	9	0,8
Пряник "Шоколадный"*	40,00											
<b>Итого:</b>		27,8	26,5	115,03	829,32	33,95	0,44	230,33	236,73	393,18	167,59	6,09

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.





**Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному  
 индивидуально меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кузгана  
 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	24,69	29,31	23,68	27,44	32,72	28,62	26,38	28,35	32,35	27,80	28,13
2	Жиры (г)	23,7	26,54	28,97	23,78	26,79	23,64	27,54	29,04	25,09	26,32	26,50	26,15
3	Углеводы (г)	100,5	101,49	126,76	113,87	105,16	107,48	110,41	113,97	109,45	109,82	115,03	111,34
4	Энергетическая ценность (ккал)	705,0	743,26	900,77	769,07	768,17	774,11	801,30	821,87	794,49	828,39	829,32	821,81
5	В1 (мг)	0,36	0,36	0,35	0,27	0,71	0,54	0,31	0,88	0,39	0,58	0,44	0,48
6	С (мг)	18,0	32,00	108,35	15,84	148,35	53,02	85,07	39,07	57,89	330,01	33,95	90,35
7	А (мг. рет. экв/сут)	210,0	135,45	265,65	191,75	464,48	128,78	90,60	230,88	277,34	341,63	230,33	235,68
8	Са (кальций, мг)	330,0	386,19	474,94	396,73	220,05	353,61	238,39	323,67	401,84	224,40	236,73	325,65
9	Р (фосфор, мг)	330,0	282,03	404,49	284,50	427,68	621,87	339,13	475,36	410,38	689,14	393,18	432,77
10	Мг (магний, мг)	75,0	82,78	132,02	75,35	67,11	167,50	90,70	139,90	97,26	160,85	167,59	118,10
11	Fe (железо, мг)	3,6	3,57	5,25	2,48	5,79	4,42	7,99	11,22	4,77	11,41	6,09	6,29

Главный технолог \_\_\_\_\_  
 Технолог \_\_\_\_\_

Полянская О.Н.  
 Алхимова К.Н.

