

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2													
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав									
		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
Фрукты свежие (яблоки)													
Хлеб пшеничный*		40,00	40	170	0,68	0,68	16,66	280,5	0,05	103,8	27,2	18,7	3,74
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752													
Яблоки*		170,00	170	28,63	30,19	117,13	855,73	310,78	0,41	273,61	404,76	416,41	92,37
Итого:													
2 День													
Обед													
Суп-пюре из картофеля, с сухариками													
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь, 2008г №57													
Картофель (очищенный)*		90,00	90										
Морковь (очищенная)*		20,00	20										
Лук репчатый (очищенный)*		20,00	20										
Мука в/с*		5,00	5										
Молоко цельное*		50,00	50										
Масло сливочное*		12,00	12										
Вода		180,00	180										
Соль*		0,50	0,5										
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,25	20										
Лавровый лист*		0,10	0,1										
Нагетсы "Детские"													
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										
Капуста тушеная													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534													
Капуста (очищенная)*		206,00	206										
Масло растительное*		4,00	4										
Морковь (очищенная)*		6,00	6										
Лук репчатый (очищенный)*		9,00	9										
Томатная паста*		10,00	10										
Мука в/с*		5,00	5										
Сахар*		1,00	1										
Соль*		0,40	0,4										
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1										
Вода		41,20	41,2										
Чай с сахаром и молоком №2													
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ти-2020(7-11 лет)													
Чай*		2,00	2										
Молоко цельное*		100,00	100										
Сахар*		15,00	15										
Вода		105,00	105										
Хлеб ржано-пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30										
Хлеб пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*		30,00	30										
				30	1,16	0,21	19,25	83,53	0,04	35,6	30,2	2,1	0,36
				30	2,04	0,36	21,36	96,84				0,76	0,3
				200	3,22	2,6	5,21	57,12	1,5	129,9	106,5	22,8	1,66

Картофель (очищенный)*	15,00	15																						
Морковь (очищенная)*	10,00	10																						
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10																						
Томатная паста*	3,00	3																						
Масло растительное*	3,00	3																						
Фасоль консервированная*	16,70	10																						
Соль*	0,40	0,4																						
Сметана*	10,00	10																						
Вода	200,00	200																						
Лавровый лист*	0,01	0,01																						
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																						
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																						
Гуляш из свинины		100	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1											
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г. №180																								
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	74,00	74																						
Масло растительное*	3,00	3																						
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20																						
Томатная паста*	10,00	10																						
Мука вс*	6,00	6																						
Соль*	0,30	0,3																						
Вода	25,00	25																						
Лавровый лист*	0,05	0,05																						
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																						
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																						
Макарены отварные с сыром		185	2,36	3,25	25,6	141,09	0,1	0,09	4,2	13,52	52,32	8,96	0,92											
Сборник рецептов 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*	0,50	0,5																						
Сыр*	20,20	20																						
Кефир с сахаром		235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22											
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																								
Кефир*	227,70	220																						
Сахар*	15,00	15																						
Хлеб ржано- пшеничный		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																						
Хлеб пшеничный		40	1,88	0,28	21,36	95,48																		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																								
Хлеб пшеничный*	40,00	40																						
Яйцо отварное 1шт		50	6,35	5,75	0,35	78,55		0,04	0,13	27,5	96	6	1,25											
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752																								
Меланж*	50,00	50																						
Итого:			29,59	33,66	117,85	892,7	22,22	0,76	201,69	397,42	534,87	88,91	4,62											

5 день

Наименование блюда	Выход, г			Жиры, г		Угл., г		Эц, ккал		Витамины			Минералы, мг		
	Брутто, г	Нетто, г		Белки, г		Угл., г		Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Химический состав

Обед	800	29,12	29,45	119,4	859,13	54,68	0,56	271,82	362,38	179,93	5,37					
Рассолыник ленинградский	255	4,13	3,6	18,9	124,52	16,92	0,11	125,3	21,75	26,39	0,98					

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной		255	9,25	8,23	19,24	188,03	19,26	0,24	143,61	61,85	52,15	23,6	1,09	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свежela (очищенная)*	40,00	40												
Капуста (очищенная)*	20,00	20												
Картофель (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
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 "Гигантная" (из куриной грудки)														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Хлеб пшеничный*	13,10	13,1												
Масло растительное*	1,90	1,9												
Лук репчатый*	4,76	4												
Молоко цельное*	22,00	22												
Грудка куриная*	91,78	67												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,50	4												
Пюре из бобовых														
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №199														
Крупа горох*	88,20	88,2												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												
Компот из кураги														
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №280														
Курага*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
Хлеб ржано-пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
Хлеб пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Биойогурт														
Сб.тех.норм. "Хлебпродинформ" М., 1996г ч1 №645														
Биойогурт*	125,00	125												
Итого:														
8 день														
Химический состав														
Наименование пищевых веществ														
Витаминный состав														
Минеральный состав														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	1 005	31,08	30,23	121,11	869,3	63,23	0,33	222,76	367,04	400,24	119,15	4,34		

Суп из овощей, со сметаной		255	3,73	6,13	23,5	164,09	26,56	0,09	185,19	27,08	58,4	23,78	0,85
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135													
Капуста (очищенная)*	32,00	32											
Картофель (очищенный)*	50,00	50											
Морковь (очищенная)*	10,00	10											
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10											
Горошек зелёный*	11,50	7,5											
Масло растительное*	2,50	2,5											
Соль*	0,40	0,4											
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											
Подгарнировка: огурцы и помидоры в нарезке		60	0,12	0,1	0,42	2,28	1,78	0,01	0,78	3,07	5,57	1,92	0,04
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9.124													
Огурцы*	30,61	30											
Помидоры*	30,30	30											
Жаркое с мясом		230	17,69	18,59	17,56	308,31	26,55	0,16	1,75	27,39	95,97	38,65	1,41
Сборник рецептов 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											
Молочный напиток "Моккачино"		200	6,2	4,89	20,87	152,24	2,34	0,07	0,04	216,2	162	25,2	0,14
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №11.52													
Кофейный напиток*	3,00	3											
Какао*	2,00	2											
Молоко цельное*	180,00	180											
Сахар*	10,00	10											
Вода	25,00	25											
Хлеб ржано-пшеничный		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											
Хлеб пшеничный		40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	40,00	40											
Сок фруктовый т/п		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											
Итого:			31,08	30,23	121,11	869,3	63,23	0,33	222,76	367,04	400,24	119,15	4,34
Наименование блюда													
Брутто, г													
Чисто, г													
Химический состав													
Витамины													
Наименование пищевых веществ													
Минералы, мг													

9 день

		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Обед		1 030	32,75	27,96	124,54	905,15	42,08	0,82	299,19	271,87	675,31	167,07	7,53		
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками		270	7,25	4	35,25	206	6,75	0,23	157,3	37,75	112,13	37,1	1,99		
Сборник рецептов 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 (очищенный)*		10,00	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, запеченная "Солнышко" (минтай)		140	17,24	15,89	3,54	226,13	1,08	0,18	13,78	117,3	413,46	83,15	1,86		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №170															
Минтай*		236,20	137												
Мука в/с*		7,00	7												
Масло растительное*		3,00	3												
Меланж*		30,00	30												
Молоко цельное*		30,00	30												
Соль*		0,40	0,4												
Картофельное пюре		180	4,66	7,67	27,56	197,88	31,45	0,21	2,81	77,32	136,72	42,42	1,43		
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилинский №128															
Картофель (очищенный)*		154,00	154												
Молоко цельное*		50,00	50												
Масло сливочное*		8,00	8												
Соль*		1,00	1												
Чай с сахаром и шиповником		200	0,71		13,27	57,46			45	0,2			0,03		
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилинский №376															
Сахар*		10,00	10												
Чай*		1,00	1												
Шиповник*		15,00	15												
Вода		205,00	205												
Хлеб пшеничный		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												
Хлеб ржано-пшеничный		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												
Сок фруктовый т/п		200			19	76	2,8	0,18	80,3				2		
Лечебное питание детей в стационарах №1.16															
Сок(т/п)*		200,00	200				32,75	27,96	124,54	905,15	42,08	0,82	299,19		
Итого:													7,53		
10 день															
Химический состав															
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
Обед				1 055	30,08	27,76	121,44	927,29	445,15	0,45	243,26	198,08	360,84	168,8	11,66
Наименование пищевых веществ															
		Витамины													
		Минералы, мг													

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124																		
	50,00	30				255	3,13	5,88	12,34	114,8	30,9	0,06	127,16	41,08	49,7	15	0,79	
Капуста (очищенная)*	50,00	30																
Картофель (очищенный)*	30,00	30																
Морковь (очищенная)*	10,00	10																
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10																
Томатная паста*	2,50	2,5																
Масло растительное*	2,50	2,5																
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	15,36	14,5				36,54	338,1	1,75	0,28	115,9	54	187,84	123,7	4,09	
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*	3,00	3																
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10																
Морковь (очищенная)*	15,00	15																
Томатная паста*	5,00	5																
Соль*	1,50	1,5																
Вода	155,00	155																
Укроп (сушеный)*	1,00	1																
Компот из смеси сухофруктов			200	1	0,11				10,15	115,46				0,2			0,03	
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)																		
Сухофрукты*	35,00	35																
Сахар*	10,00	10																
Вода	180,00	180																
Хлеб ржано- пшеничный			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																
Хлеб пшеничный			40	1,88	0,28				21,36	95,48								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																		
Хлеб пшеничный*	40,00	40																
Фрукты свежие (яблоки)			250	1	1				24,5	112,5	412,5	0,07	0,07	40	27,3	22,5	5,5	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752																		
Яблоки*	250,00	250																
Яйцо отварное 1 шт.			50	6,35	5,75				0,35	78,55		0,04	0,13	27,5	96	6	1,25	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752																		
Меланж*	50,00	50																
Итого:				30,08	27,76				121,44	927,29	445,15	0,45	243,26	198,08	360,84	168,8	11,66	

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. Кустана
 в возрасте с 12 до 18 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)	27,0	28,63	31,95	29,53	29,59	29,12	33,61	29,40	31,08	32,75	30,08	30,57
2	Жиры (г)	27,6	30,19	31,29	28,24	33,66	29,45	33,76	28,26	30,23	27,96	27,76	30,08
3	Углеводы (г)	114,9	117,13	119,03	116,60	117,85	119,40	122,38	123,28	121,11	124,54	121,44	120,27
4	Энергетическая ценность (ккал)	816,0	855,73	885,80	838,28	892,70	859,13	925,17	830,97	869,30	905,15	927,29	878,95
5	В1 (мг)	0,42	0,41	0,47	0,24	0,76	0,56	0,48	1,45	0,33	0,82	0,45	0,59
6	С (мг)	21,0	310,78	60,35	22,31	22,22	54,68	22,90	52,80	63,23	42,08	44,15	109,6
7	А (мг. рет. экв/сут)	270,0	273,61	258,46	259,65	201,69	271,82	170,84	519,71	222,76	299,19	243,26	272,09
8	Са (кальций, мг)	360,0	404,76	505,58	322,32	397,42	362,38	413,49	331,71	367,04	271,87	198,08	366,46
9	Р (фосфор, мг)	360,0	416,41	511,66	192,96	534,87	660,76	374,10	485,10	400,24	675,31	360,84	461,28
10	Mg (магний, мг)	90,0	92,37	149,55	87,21	88,91	179,93	86,32	149,35	119,15	167,07	168,80	128,86
11	Fe (железо, мг)	5,4	7,05	7,58	2,40	4,62	5,37	5,17	9,36	4,34	7,53	11,66	6,50

Главный технолог

Полянская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному циклическому меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).

Категория питающихся: с 12 до 18 лет	Наименование продуктов:		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
Хлеб ржаной			36,00	230,00	23,00	63,89	20,00	30,00	30,00	20,00	25,00	20,00	25,00	20,00	20,00	20,00
Хлеб пшеничный			60,00	417,10	41,71	69,52	40,00	50,00	30,00	40,00	40,00	50,00	47,10	40,00	40,00	40,00
Круты (злаки), бобовые			15,00	231,10	23,11	154,07	54,60			10,00	5,00		88,20			15,00
Макаронные изделия			6,00	124,00	12,40	206,67			5,00	56,00						
Картофель			56,10	806,00	80,60	143,67		90,00	50,00	15,00	219,00	20,00	20,00	163,00	199,00	30,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)			96,00	1 323,11	132,31	137,82	141,20	271,10	117,20	113,40	118,30	75,10	187,20	175,71	20,20	103,70
Фрукты свежие			55,30	450,00	56,50	101,80	170,00				20,00					250,00
Сухофрукты			6,00	60,00	6,00	100,00							10,00			15,00
Ски фруктовые и овощные			60,00	600,00	60,00	100,00								200,00	200,00	200,00
Мясо 1-й категории			35,40	522,68	52,27	147,65	107,00		66,28	74,00				91,00		102,00
Птица (уры, цыпята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)			15,90	232,00	17,70	111,32		55,00	55,00				67,00			
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое			23,10	267,00	26,70	115,58										
Молоко			103,00	1 007,00	100,70	95,90		150,00	200,00	220,00	120,00	255,00	22,00	180,00	80,00	
Кисломолочная продукция			54,00	535,00	53,50	99,07	190,00									
Сыр			4,50	45,00	4,50	100,00				20,00	26,00					
Сметана			3,00	65,00	6,50	216,67	10,00		15,00	10,00	5,00	10,00	5,00	5,00		5,00
Масло сливочное			10,50	108,00	10,80	102,86	10,00	12,00	13,00	12,00	12,00	24,00	12,00	5,00	8,00	5,00
Масло растительное			5,40	53,40	5,34	98,89	6,50	6,50		6,00	9,50	5,00	4,40	4,50	5,50	5,50
Яйцо, шт.			12,00	135,10	13,51	112,98			5,10	50,00					30,00	50,00
Сахар			10,50	126,00	12,60	120,00	10,00	16,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	10,00	10,00
Чай			0,60	3,00	0,30	50,00		2,00								
Какао порошок			0,36	4,00	0,40	111,11					2,00			2,00		
Кофейный напиток			0,60	9,00	0,90	150,00			6,00							
Соль пищевая поваренная йодированная			1,50	15,86	1,59	105,73	0,70	0,90	3,96	1,20	1,90	1,40	1,40	0,70		1,90

Примечание: в соответствии с таблицей замен (Приложение №1 СанПин 2.3/2.4.3590-20) фрукты свежие заменены сухофруктами (курагой), печень говяжья мясом, творог заменен мясом и рыбой, молоко заменено яйцом.

Главный технолог

Полнянская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

