

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор Курганской специальной школы №8

(подпись)

Истомина Ольга Леонидовна

(подпись)



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% 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
Завтрак														
Тфетели 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														
Тфетели (пром-ного пр-ва)*			108,00											
Масло растительное*			2,00											
Мука в/с*			1,35											
Морковь (очищенная)*			5,00											
Лук репчатый (очищенный)*			5,00											
Томатная паста*			5,00											
Сахар*			0,30											
Соль*			0,50											
Лавровый лист*			0,02											
Вода			27,00											
Укроп (сушеный)*			0,03											
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											
Молоко цельное*			53,30											
Масло сливочное*			10,70											
Соль*			0,30											
Компот из свежих плодов			200	0,06	0,06	6,47	26,66	1,5			2,5	1,65	1,35	0,35
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л. С. Коровка. Пермь. 2008г. №279														
Яблоки*			16,00											
Сахар*			5,00											
Вода			180,00											
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											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28				4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М. А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			20,00											
Итого:			20,00	15,99	20,3	70,49	551,46	40,8	0,32	123,74	144,81	166,34	71,52	2,85
2 День														
Химический состав														
Наименование пищевых веществ														

Картофель (очищенный)*	73,00	73																		
Морковь (очищенная)*	23,00	23																		
Капуста (очищенная)*	40,60	40,6																		
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23																		
Томатная паста*	3,50	3,5																		
Масло растительное*	2,20	2,2																		
Мука в/с*	1,80	1,8																		
Соль*	0,30	0,3																		
Вода	20,30	20,3																		
Лавровый лист*	0,01	0,01																		
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																		
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																		
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6					22,8	93,6	6,6			18,3	60	5		3		0,1
Сборник рецептов обучающихся 1-4 классов Новосибирск 2020 №54-Тхн-2020 (7-1лет)																				
Сухофрукты*	25,00	25																		
Сахар*	7,00	7																		
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																				
Сок Черноголовка Бейби т/п 0,2			200						11,6	46,4	7,35	0,08		106	213,86			35,67		2,21		
Сок "Черноголовка БЕЙБИ"™																						
	200,00	200							18,62	16,34	87,95			573,34	50,92	0,27		129,9	361,73	238,45	96,7	5,61

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						
Судфле "Золотая Рыбка" (минтай)																				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г. №269																				
Минтай*	267,24	155																		
Меланж*	25,00	25																		
Молоко цельное*	56,40	56,4																		
Крупа рис круглозерный*	31,50	31,5																		
Масло сливочное*	5,40	5,4																		
Соль*	0,80	0,8																		
Лук репчатый (очищенный)*	52,00	52																		
Масло растительное*	5,00	5																		
Подгариновка: огулцы свежие			60	0,42	0,06				1,14	6,78	4,2	0,02		10,2	18		8,4			0,3
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9,124																				
Огулцы*	61,20	60																		
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08				9,97	41,48	22,84	0,06		1,91	9,4	6,8		6,16		0,26
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635																				
Смесь ягод "Ярус лета"™	15,00	15																		
Сахар*	10,00	10																		
Вода	180,00	180																		
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16				9,72	69,28				0,02		4	13		2,8	0,22

Лечебное питание. Преображенская Э.Н., 2002г №804

Печенье "Снежок"*	25,00	25	16,89	16,87	73,9	523,17	76,91	0,37	149,72	426,72	382,66	64,66	6,71
Итого:													

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 экв.	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			650	15,62	16,42	75,64	514,61	239,25	0,2	214,56	140,01	253,99	53,22	9,69
Чахобили (грудка кур.)			90	3,54	5,23	3,21	74,07	4,28	0,02		13,15	24,45	5,92	0,34

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493

Грудка куриная*	79,50	58												
Лук репчатый (очищенный)*	42,00	42												
Томатная паста*	15,00	15												
Мука в/с*	2,00	2												
Масло растительное*	2,00	2												
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												
Макаронные отварные			160	5,55	7,5	30,57	211,98		0,07	2	10,99	45,5	8,11	0,82

Лечебное питание детей в стационарах №8.1

Макаронные изделия*	56,00	56												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Чай с сахаром и шиповником (217/20)			200	1,1	0,1	4,33	22,62	220,2	0,02	98,1	21,9	19,9	11,11	6,64

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №376

Чай*	2,00	2												
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	205,00	205												
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	17,23	79,21		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												
Биойогурт			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. "Хлебпродинформ" М., 1996г ч1 №645

Биойогурт*	125,00	125												
Рулет бисквитный со стуженым молоком			50	0,5	0,28	6,55	35,85	13,34		4,16	8,34	11,25	6,25	0,42

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №416

Рулет бисквитный со стуженым молоком	50,00	50												
Итого:			15,62	16,42	75,64	514,61	239,25	0,2	214,56	140,01	253,99	53,22	9,69	

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 экв.	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			590	15,95	17,89	68,99	501,59	259,65	0,81	120,23	239,64	259,16	64,43	4,26
Шницель натуральный			100	10,54	13,87	12,5	216,99		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2

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

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									
Сок Черноголовка Бейби т/п 0.2	200			11,6	46,4	7,35	106	213,86	35,67	2,21
Сок "Черноголовка БЕИБИ"™	200,00	16,96	16,9	69,89	499,5	139,35	263	509,19	277,23	6,67
Итого:										

Главный технолог

Полянская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному меню для организации питания обучающихся 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	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	16,00	175,00	17,50	106,38	20,00	30,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00	25,00		
	Хлеб пшеничный	30,00	336,55	33,78	112,61	35,14	30,00	62,00	20,00	30,00	33,70	30,00	43,00		54,00
	Крупы (злаки), бобовые	9,00	142,12	14,21	157,91	4,62	40,00		31,50			48,00			18,00
	Макаронные изделия	3,00	56,00	5,60	186,67								56,00		
	Картофель	37,40	380,50	38,05	101,74	136,50			73,00		171,00				
	Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	56,00	560,23	56,02	100,04	28,88		95,30	112,00		83,00		57,05	184,00	
	Фрукты свежие	37,00	408,00	50,00	135,14	15,00	100,00		15,00			230,00		140,00	
	Сухофрукты	3,00	75,00	7,50	250,00			25,00		85,00			20,00		30,00
	Соки фруктовые и овощные	40,00	570,00	57,00	142,50			200,00		85,00					200,00
	Мясо 1-й категории	20,00	273,15	27,32	136,58	59,35		66,60			51,20			96,00	
	Птица (куры, Цыпленок-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	7,00	84,30	8,43	120,43						26,30				
	Рыба (филе), в т.ч. филе слабосоленое или малосоленое	15,30	155,00	15,50	101,31				15,00						
	Молочко	60,00	1 026,88	102,69	171,15	88,38	350,00		56,40	152,10		380,00			
	Кисломолочная продукция	30,00	315,00	31,50	105,00						190,00		125,00		152,00
	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	10,00	152,00	15,20	152,00										
	Сыр	2,00	30,00	3,00	150,00		15,00					15,00			27,50
	Сметана	2,00	27,50	2,75	137,50										
	Масло сливочное	6,00	81,10	8,11	135,17	10,70	20,00		5,40	7,70	7,30	20,00	10,00		
	Масло растительное	3,00	30,00	3,00	100,00	2,00		4,20	5,00	3,80	2,20		2,00	4,80	6,00
	Яйцо шт.	8,00	185,12	18,51	231,39	2,22		3,00	25,00	137,90	10,00		7,50	13,00	19,00
	Сахар	10,00	122,80	12,28	122,80	5,30	15,00	7,00	10,00	15,00					
	Чай	0,40	4,00	0,40	100,00					2,00					
	Какао порошок	0,20	2,00	0,20	100,00										
	Кофейный напиток	0,40	6,00	0,60	150,00							6,00			
	Соль пищевая поваренная йодированная	0,60	6,16	0,62	102,69	1,26	0,40	0,60	0,80	0,20	0,50	0,40	0,80	0,80	0,40

Примечание: в соответствии с таблицей замен (Приложение №11 СанГин 2.3/2.4.3590-20) фрукты свежие заменены сухофруктами (курагой), печенье говяжья заменена мясом.

Главный технолог

Полынская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному цикличному 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	15,99	15,54	18,62	17,46	16,56	18,08	16,89	15,62	15,95	16,96	16,7
2	Жиры (г)	15,8	20,3	15,94	16,34	17,74	16,57	18,69	16,87	16,42	17,89	16,9	17,36
3	Углеводы (г)	67,0	70,49	73,86	87,95	69,69	72,17	69,37	73,9	75,64	68,99	69,89	73,2
4	Энергетическая ценность (ккал)	470,0	551,46	501,06	573,34	531,1	504,05	525,12	523,17	514,61	501,59	499,5	522,5
5	В1 (мг)	0,20	0,32	0,43	0,27	0,36	0,32	0,39	0,37	0,20	0,81	0,26	0,37
6	С (мг)	12,0	40,8	87,0	50,92	33,75	79,19	52,5	76,91	239,25	259,65	139,35	105,9
7	А (мг. рет. экв/сут)	140,0	123,74	188,34	129,9	118,91	154,0	120,56	149,72	214,56	120,23	263,0	158,3
8	Са (кальций, мг)	220,0	144,81	395,6	361,73	186,97	281,1	335,07	426,72	140,01	239,64	509,19	302,0
9	Р (фосфор, мг)	220,0	166,34	575,5	238,45	587,69	660,87	341,32	382,66	253,99	259,16	277,23	374,3
10	Мг (магний, мг)	50	71,52	97,48	96,7	36,36	92,54	87,7	64,66	53,22	64,43	92,36	75,6
11	Fe (железо, мг)	2,4	2,85	4,40	5,61	3,42	5,03	3,03	6,71	9,69	4,26	6,67	5,16

Главный технолог _____
 Технолог _____

Полынская О.Н.
 Алхимова К.Н.

