СОГЛАСОВАНО

Директор Курганской специальной школы №8 _____
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора _____ Истомина Ольга Леонидовна
(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона).

1 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**630**	**18,72**	**19,83**	**108,76**	**742,95**	**54,95**	**0,49**	**190,44**	**169,42**	**188,38**	**88,28**	**3,49**
Овощи свежие (огурцы/помидоры) в нарезке			60	0,54	0,09	1,92	65,24	10,6	0,14	53,63	9,3	9,36	10,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Огурцы*	30,61	30												
Помидоры*	30,30	30												
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Тефтели (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 (очищенный)*	5,00	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												
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.,Могильный №128														
Картофель (очищенный)*	154,00	154												
Молоко цельное*	50,00	50												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												
Компот из свежих плодов			200	1	1,2	28,96	130,64	1,6	0,02	14	60	21	8	0,4
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Яблоки*	22,72	20												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
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												

Итого:				**18,72**	**19,83**	**108,76**	**742,95**	**54,95**	**0,49**	**190,44**	**169,42**	**188,38**	**88,28**	**3,49**
2 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**645**	**21,65**	**18,81**	**85,12**	**596,37**	**93,77**	**0,54**	**260,49**	**173,8**	**460,1**	**75,47**	**5,41**
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	18,52	190,06	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная пшенная с курагой и маслом сливочным			260	8,6	7,25	26,5	205,65	2,4	0,28	87,3	49,3	124	17,7	1,49
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	50,00	50												
Молоко цельное*	188,00	188												
Вода	25,00	25												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	7,00	7												
Соль*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (130/15/3)			200	4,04	1,7	11,3	76,66	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	15,00	15												
Вода	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			40	0,72	0,48	18,8	82,4		0,05					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Пюре Черноголовка Бейби 0.085			85	0,4		10	41,6	77,35	0,08	106		191,7	35,67	2,21
Пюре "Черноголовка БЕЙБИ"*	85,00	85												
Итого:				**21,65**	**18,81**	**85,12**	**596,37**	**93,77**	**0,54**	**260,49**	**173,8**	**460,1**	**75,47**	**5,41**
3 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**720**	**21,18**	**20,46**	**89,04**	**641,66**	**56,6**	**0,22**	**53,31**	**179,41**	**357,57**	**96,62**	**5,88**
Котлета "Детская"			100	16,35	9,93	12,43	231,83	0,5	0,07	0,01	13,85	180,47	24,84	2,68
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	80,10	80,1												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Меланж*	3,00	3												
Вода	23,00	23												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,40	8												
Соль*	2,50	2,5												
Масло растительное*	5,00	5												
Рагу овощное			180	2,25	10,25	11,25	146,25	43,5	0,15	5,3	47,56	93,8	40,78	1,2

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	85,00	85												
Морковь (очищенная)*	25,00	25												
Капуста (очищенная)*	50,00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	26,00	26												
Томатная паста*	5,00	5												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Мука в/с*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
Вода	25,20	25,2												
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 рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
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:				**21,18**	**20,46**	**89,04**	**641,66**	**56,6**	**0,22**	**53,31**	**179,41**	**357,57**	**96,62**	**5,88**

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**585**	**20,02**	**19,87**	**75,19**	**582,26**	**37,1**	**0,92**	**209,55**	**365,33**	**311,62**	**51,27**	**2,7**
Суфле "Золотая рыбка"			250	13,52	14,25	8,85	212,49	9,26	0,24	171,14	340,43	270,82	34,55	1,62
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №269														
Минтай*	265,52	154												
Меланж*	25,00	25												
Молоко цельное*	56,00	56												
Крупа рис круглозерный*	31,50	31,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	1,00	1												
Лук репчатый (очищенный)*	35,00	35												
Масло растительное*	8,00	8												
Подгарнировка: огурцы свежие			50	0,4	0,05	1,3	7	5	0,6	36,5	11,5	21	7	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Огурцы*	51,00	50												
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												

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												
Вафли "Шоколадные"			35	2,31	4,97	25,3	155,17							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные"*	35,00	35												
Итого:				**20,02**	**19,87**	**75,19**	**582,26**	**37,1**	**0,92**	**209,55**	**365,33**	**311,62**	**51,27**	**2,7**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**675**	**21,74**	**19,09**	**56,89**	**509,17**	**9,3**	**0,25**	**355,15**	**473,54**	**488,28**	**90,77**	**8,14**
Омлет натуральный с маслом сливочным			235	15,63	16,09	36,25	263,97	0,45	0,11	236,15	90,48	368,78	27,9	4,05
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340														
Меланж*	180,00	180												
Молоко цельное*	68,00	68												
Масло сливочное*	10,00	10												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Чай с сахаром и молоком №2			200	3,22	2,6	5,21	57,12	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	15,00	15												
Вода	105,00	105												
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			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												
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												
Итого:				**21,74**	**19,09**	**56,89**	**509,17**	**9,3**	**0,25**	**355,15**	**473,54**	**488,28**	**90,77**	**8,14**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**560**	**20,59**	**21,64**	**74,71**	**579,28**	**50,73**	**0,47**	**60,5**	**307,4**	**381,98**	**101,63**	**3,92**
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным (свинина, грудка кур.)			260	11,25	16,24	16,95	253,76	49,3	0,31	8,5	35,7	166,48	61,17	2,58
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	70,00	70												
Грудка куриная*	49,50	36												
Картофель (очищенный)*	234,00	234												
Лук репчатый (очищенный)*	25,00	25												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	8,30	5												
Масло растительное*	3,00	3												

Соль*	0,70	0,7												
Масло сливочное*	10,00	10												
Подгарнировка: овощи свежие (помидоры)			40	0,44	0,08	0,85	9,2	0,1	0,04	19	7,9	14,3	11	0,46
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Помидоры*	40,80	40												
Кефир с сахаром			200	5,7	4,75	17,6	135,95	1,33	0,08	38	228,2	171	26,6	0,22
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г														
Кефир*	195,00	190												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**20,59**	**21,64**	**74,71**	**579,28**	**50,73**	**0,47**	**60,5**	**307,4**	**381,98**	**101,63**	**3,92**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**815**	**23,53**	**19,14**	**79,92**	**594,24**	**83,81**	**0,37**	**182,72**	**375,82**	**291,56**	**54,41**	**7,7**
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	18,52	190,06	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250	5,21	4,26	9,45	96,98	0,96	0,14	100,22	80,52	213,84	4,21	0,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглозерный*	48,00	48												
Сахар*	6,00	6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,40	0,4												
Молоко цельное*	180,00	180												
Вода	24,00	24												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)			200	6,54	2,5	7,25	77,66	2,6	0,08	26	240	40,21	28	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												
Вода	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			50	2,03	0,6	21	97,52							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	50,00	50												
Фрукты свежие (яблоки)			230	0,92	0,92	15,14	72,52	68,25	0,06	11,5	36,8	25,11	20,7	5,06
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Яблоки*	230,00	230												
Печенье "Снежок"			25	0,94	1,48	8,56	59,5							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №804														
Печенье "Снежок"*	25,00	25												

Итого:				**23,53**	**19,14**	**79,92**	**594,24**	**83,81**	**0,37**	**182,72**	**375,82**	**291,56**	**54,41**	**7,7**
8 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**550**	**24,48**	**22,39**	**75,42**	**602**	**231,53**	**0,18**	**151,03**	**88,99**	**96,73**	**35,13**	**8,85**
Чахохбили (грудка кур.)			110	13,94	10,92	6,98	182,85	11,33	0,04		19,13	35,63	12,04	0,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	103,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Помидоры*	25,25	25												
Мука в/с*	2,00	2												
Масло растительное*	4,00	4												
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			180	6,24	10,8	25,5	216,16		0,08	52,93	12,36	11	9,12	0,92
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												
Чай с сахаром и шиповником (2/7/20)			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			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**24,48**	**22,39**	**75,42**	**602**	**231,53**	**0,18**	**151,03**	**88,99**	**96,73**	**35,13**	**8,85**
9 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**650**	**20,28**	**19,76**	**87,55**	**609,16**	**199,74**	**0,89**	**206,53**	**280,55**	**279,11**	**76,62**	**5,84**
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														
Масса фарша	105,00	105												
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	96,00	96												
Вода	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Масса п/ф	123,00	123												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	20,31	13												

Меланж*	6,00	6												
Масло растительное*	1,80	1,8												
Капуста тушеная			180	7,26	4,6	17	138,44	33,2	0,07	130	119	72,56	36,59	1,58
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												
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			40	0,72	0,48	18,8	82,4		0,05					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Фрукты свежие (яблоки)			100	0,4	0,4	7,8	36,4	135	0,03	25	16	11	9	2,2
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Яблоки*	100,00	100												
Итого:				**20,28**	**19,76**	**87,55**	**609,16**	**199,74**	**0,89**	**206,53**	**280,55**	**279,11**	**76,62**	**5,84**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**670**	**22,25**	**21,65**	**83,64**	**607,71**	**9,33**	**0,24**	**83**	**563,53**	**521,43**	**106,19**	**5,38**
Пудинг из творога (запеченый), со сметаной			220	12,65	16,5	15,21	259,94	2	0,1	10	267,33	239,63	44,59	2,76
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №362														
Творог*	155,10	152												
Крупа манная*	18,00	18												
Меланж*	11,00	11												
Сахар*	12,00	12												
Изюм*	20,00	20												
Масло растительное*	6,00	6												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Сметана*	7,50	7,5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	20,00	20												
Кефир с сахаром			200	5,7	4,75	17,6	135,95	1,33	0,08	38	228,2	171	26,6	0,22
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г														
Кефир*	195,00	190												
Сахар*	10,00	10												

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*	50,00	50												
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:				**22,25**	**21,65**	**83,64**	**607,71**	**9,33**	**0,24**	**83**	**563,53**	**521,43**	**106,19**	**5,38**

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному цикличному меню для организации питанимя обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак, не менее 20% 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	24,00	270,00	27,00	112,50	30,00	40,00		30,00	20,00	30,00	50,00	30,00	40,00	
Хлеб пшеничный	40,00	380,85	38,21	95,53	55,14	30,00	65,00	20,00	20,00	35,00	30,00	30,00	43,00	54,00
Крупы (злаки), бобовые	10,00	152,12	15,21	152,12	4,62	50,00		31,50			48,00			18,00
Макаронные изделия	4,00	63,00	6,30	157,50								63,00		
Картофель	37,40	473,00	47,30	126,47	154,00		85,00			234,00				
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	64,00	656,23	64,82	101,29	86,88		109,20	85,00		65,00		75,05	227,10	
Фрукты свежие	37,00	398,00	49,00	132,43	20,00	100,00		25,00			230,00		115,00	
Сухофрукты	4,00	55,00	5,50	137,50			15,00					20,00		20,00
Соки фруктовые и овощные	40,00	685,00	68,50	171,25		85,00	200,00		200,00					200,00
Мясо 1-й категории	23,60	305,45	30,55	129,43	59,35		80,10			70,00			96,00	
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	10,60	111,00	11,10	104,72						36,00		75,00		
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	15,40	154,00	15,40	100,00				154,00						
Молоко	70,00	1 007,08	100,71	143,87	85,08	318,00		56,00	168,00		380,00			
Кисломолочная продукция	36,00	380,00	38,00	105,56						190,00				190,00
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	12,00	152,00	15,20	126,67										152,00
Сыр	3,00	40,00	4,00	133,33		20,00					20,00			
Сметана	2,00	27,50	2,75	137,50										27,50
Масло сливочное	7,00	85,00	8,50	121,43	8,00	20,00		5,00	10,00	10,00	20,00	12,00		
Масло растительное	3,60	42,30	4,23	117,50	2,00		8,50	8,00	5,00	3,00		4,00	5,80	6,00
Яйцо, шт.	8,00	227,22	22,72	284,02	2,22		3,00	25,00	180,00				6,00	11,00
Сахар	7,00	138,80	13,88	198,29	10,30	22,00	10,00	10,00	15,00	10,00	21,00	7,50	11,00	22,00
Чай	0,40	4,00	0,40	100,00					2,00			2,00		
Какао порошок	0,24	3,00	0,30	125,00		3,00								
Кофейный напиток	0,40	6,00	0,60	150,00							6,00			
Соль пищевая поваренная йодированная	1,00	10,46	1,05	104,62	1,96	0,40	3,50	1,00	0,30	0,70	0,40	0,90	0,90	0,40

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 цикличному меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 12 до 18 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)	18,0	18,72	21,65	21,18	20,02	21,74	20,59	23,53	24,48	20,28	22,25	21,44
2	Жиры (г)	18,4	19,83	18,81	20,46	19,87	19,09	21,64	19,14	22,39	19,76	21,65	20,26
3	Углеводы (г)	76,6	108,76	85,12	89,04	76,50	78,98	76,01	79,92	77,42	87,55	83,64	84,29
4	Энергетическая ценность (ккал)	544,0	742,95	596,37	641,66	587,50	597,53	584,48	594,24	610,00	609,16	607,71	617,16
5	B1 (мг)	0,28	0,49	0,54	0,22	0,92	0,25	0,47	0,37	0,18	0,89	0,24	0,45
6	C (мг)	14,0	54,95	93,77	56,60	37,10	9,30	50,73	83,81	231,53	199,74	9,33	82,68
7	A (мг. рет. экв/сут)	180,0	190,44	260,49	58,61	209,55	355,15	65,50	182,72	151,03	206,53	83,00	180,8
8	Ca (кальций, мг)	240,0	169,42	173,80	179,41	365,33	473,54	307,40	375,82	88,99	280,55	563,53	297,77
9	P (фосфор, мг)	240,0	188,38	460,10	357,57	311,62	488,28	381,98	291,56	96,73	279,11	521,43	307,67
10	Mg (магний, мг)	60,0	88,28	75,47	96,62	51,27	90,77	101,63	54,41	35,13	76,62	106,19	77,63
11	Fe (железо, мг)	3,6	3,49	5,41	5,88	2,70	8,14	3,92	7,70	8,85	5,84	5,38	5,73

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.