

(подпись)

Генеральный директор «Питания»
АО «Комбинат питания»
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 7 до 11 лет (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			
Завтрак								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Тестели в соусе			500	17,7	15,63	68,88	486,99	11,3	0,38	140,3	45,2	71,8	156,8	5,64
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №682			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1
Тестели (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												
Каша гречневая		150	6,3	5,1	35,9	214,7		0,21	20,3	15,3	25,3	120	4,04	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	120,00	120												
Чай с сахаром		200	0,4		10,08	41,92				0,2				0,03
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №685														
Сахар*	10,00	10												
Чай*	2,00	2												
Вода	200,00	200												
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:			17,7	15,63	68,88	486,99	11,3	0,38	140,3	45,2	71,8	156,8	5,64	
2 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			
Завтрак			510	17,75	25,38	86,48	644,61	2,05	0,19	56,81	306,3	369	77,45	2,78

Бутерброд с маслом сливочным и сыром, батон "Молочный"									
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10									
Сыр*	15,15	15							
Масло сливочное*	10,00	10							
Батон "Молочный"	25,00	25							
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	210	4,7	9,15	36,52	247,22	0,78	0,06	4,01	77,7
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311									
Крупа рис круглозерный*	40,00	40							
Сахар*	5,00	5							
Масло сливочное*	10,00	10							
Соль*	0,30	0,3							
Молоко цельное*	60,00	60							
Вода	110,00	110							
Какао на цельном молоке (90/7/2)	200	3,02	2,6	11,45	81,28	1,17	0,04	0,08	110,7
Сеmidневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8									
Какао*	2,00	2							
Молоко цельное*	90,00	90							
Сахар*	7,00	7							
Вода	120,00	120							
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1									
Хлеб ржано пшеничный*	30,00	30							
Пастила фруктовая (20г)	20	0,34	0,24	12,8	54				
Итого:									
Пастила фруктовая (20г)*	20,00	20							
3 день									
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	Омлет натуральный с маслом сливочным								
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилинский №211	Меланж*	160,00	160						
Молоко цельное*	60,00	60							
Масло сливочное*	10,00	10							
Масло растительное*	2,00	2							
Соль*	0,50	0,5							
Кефир с сахаром	180	4,9	5,6	12,17	118,66	1,23	0,02	0,04	210,1
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн	Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн								
№645, сб 1996г	Кефир*	180,41	175						
	Сахар*	5,00	5						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04	6,6	36,6
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1	Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20						
Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5	6		35	58
Лечебное питание детей в стационарах №11.16	Сок 0,2л(т/п)*	200,00	200						

[illegible]

[illegible]

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635																
Смесь ягод "Вкус лета"		20,00	20													
Сахар*		7,00	7													
Вода		180,00	180													
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2				20	1,6	0,2	10,2	49		0,03		4,6	16,8	6,6	0,38	
Хлеб пшеничный*				20,00	20											
Хлеб ржано-пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1				20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8	0,84	
Хлеб ржано пшеничный*				20,00	20											
Итого:																
24,11 22,34 69,4 577,45 3,08 0,16 66,45 50,33 128,66 31,58 2,34																
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																
Бутерброд с маслом сливочным и сыром, батон		680	20,08	26,73	82,18	653,45	2,79	0,29	97,07	384,86	423,78	87,92	4,03			
"Молочный"		50	7,5	13	14,7	205,8	0,1	0,04	52,72	108	103	11,75	0,53			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10																
Сыр*		15,15	15													
Масло сливочное*		10,00	10													
Батон "Молочный"		25,00	25													
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311				210	8,6	11,6	35,9	282,4	0,78	0,17	44,34	174,12	210,18	49,57	1,1	
Молоко цельное*				150,00	150											
Крупа пшено*				41,00	41											
Сахар*				5,00	5											
Соль*				0,30	0,3											
Масло сливочное*				10,00	10											
Вода				20,00	20											
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689				200	2,52	1,87	13,24	77,71	0,91	0,03	0,01	84,14	63	9,8	0,06	
Кофейный напиток*				4,00	4											
Молоко цельное*				70,00	70											
Сахар*				7,00	7											
Вода				130,00	130											
Сок фруктовый т/п																
Лечебное питание детей в стационарах №11.16				200			11	50	1	0,01	12	11	6	1,5		
Сок 0,2л(т/л)*				200,00	200											
Хлеб ржано-пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1				20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8	0,84	
Хлеб ржано пшеничный*				20,00	20											
Итого:																
20,08 26,73 82,18 653,45 2,79 0,29 97,07 384,86 423,78 87,92 4,03																
8 День																
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав												
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Наименование пищевых веществ						
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак		502	22,93	14,91	84,57	566,31	33,55	0,36	603,67	47,25	167,64	65,87	5,07			
Жаркое с мясом		230	17,63	13,23	26,44	299,47	33,55	0,19	400,02	33,61	105,84	45,17	1,7			

[illegible]

Вода	175,00	175	30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57
Хлеб пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				25,28	12,92	81,12	541,86	38,85	0,38	62,75	236,28	309,16	108,99	4,74

Главный технолог


Полянская О.Н.

Технолог


Алхимова К.Н.

**Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному
циклическому меню для организации питания в общеобразовательных учреждениях г.Кургана
в возрасте с 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона, продукты).**

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	180,00	18,00	112,50										
Хлеб пшеничный		30,00	302,85	30,41	101,38	45,14	30,00	20,00	20,00	30,00	20,00	20,00	20,00	20,00	
Крупы (злаки), бобовые		9,00	184,02	18,40	204,46	54,62	40,00		20,00	55,00	20,00	25,00	30,00	40,00	44,00
Макаронные изделия		3,00	56,00	5,60	186,67							41,00		48,40	
Картофель		37,40	385,00	38,50	102,94				128,00				129,00		128,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)		56,00	567,43	56,74	101,33	28,88			110,00	190,60	30,10		50,00	72,15	85,70
Фрукты свежие		37,00	66,00	36,63	99,00					15,00			20,00		326,30
Сухофрукты		3,00	30,00	3,00	100,00										
Соли фруктовые и овощные		40,00	400,00	40,00	100,00			200,00				200,00		74,00	
Мясо 1-й категории		20,00	278,35	27,84	139,18	59,35				72,00	73,00				
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)		7,00	75,00	7,50	107,14										
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное		15,30	154,00	15,40	100,65				86,00						75,00
Молоко		60,00	523,08	52,31	87,18	35,08	150,00	60,00	24,00			220,00			68,00
Кисломолочная продукция		30,00	350,00	35,00	116,67			175,00							34,00
Сыр		2,00	30,00	3,00	150,00		15,00					15,00		175,00	
Сметана		2,00	20,00	2,00	100,00										
Масло сливочное		6,00	82,00	8,20	136,67	5,00	20,00	10,00	5,00		20,00		5,00		5,00
Масло растительное		3,00	35,25	3,53	117,50	2,00		2,00	3,00	7,25	5,00	20,00	5,00	4,50	6,50
Яйцо, шт.		8,00	175,22	17,52	219,02	2,22		160,00		3,00					10,00
Сахар		6,00	82,40	6,59	109,87	8,24	9,60	4,00	6,00	6,80	5,60	9,60	5,60	4,40	6,08
Чай		0,20	2,00	0,20	100,00	2,00									
Какао порошок		0,20	2,00	0,20	100,00										
Кофейный напиток		0,40	4,00	0,40	100,00		2,00								
Соль пищевая поваренная йодированная		0,60	6,36	0,64	106,03	1,16	0,30	0,50	0,60	0,80	0,80	0,30	0,30	0,80	0,80

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

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.

**Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному
индивидуальному 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	17,7	17,75	29,27	20,92	24,21	24,11	20,08	22,93	29,20	25,28	23,15
2	Жиры (г)	15,8	15,63	25,38	37,01	16,15	20,03	22,34	26,73	14,91	18,27	12,92	20,94
3	Углеводы (г)	67,0	68,88	86,48	49,00	62,96	63,22	69,40	82,18	84,57	71,75	81,12	71,96
4	Энергетическая ценность (ккал)	470,0	486,99	644,61	635,46	480,85	538,38	577,45	653,45	568,31	568,44	541,86	569,58
5	В1 (мг)	0,20	0,38	0,19	0,20	0,47	0,26	0,16	0,29	0,36	0,26	0,38	0,30
6	С (мг)	12,0	11,30	2,05	8,01	33,41	43,02	3,08	2,79	33,55	10,31	38,85	18,64
7	А (мг. рет. экв/сут)	140,0	140,30	56,81	101,14	87,01	80,01	68,45	97,07	603,67	102,79	62,75	140,00
8	Са (кальций, мг)	220,0	45,20	306,30	507,86	225,01	137,22	50,33	384,86	47,25	260,04	236,28	241,37
9	Р (фосфор, мг)	220,0	71,80	369,00	650,00	207,30	304,28	128,66	423,78	167,64	478,17	309,16	310,98
10	Мg (магний, мг)	50	156,80	77,45	91,34	76,20	88,10	31,58	87,92	65,87	90,01	108,99	87,63
11	Fe (железо, мг)	2,4	5,64	2,78	7,07	3,17	5,78	2,34	4,03	5,07	3,92	4,74	4,45

Главный технолог  Полянская О.Н.
Технолог  Алхимова К.Н.