

СОГЛАСОВАНО
Директор школы _____
(подпись)



УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное циклическое 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			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины				Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций			Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																
Тесттели в соусе			560	21,63	17,41	80,48	559,75	11,68	0,48	120,02	73,2	303,43	187,78	9,77		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1		
Тесттели (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																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508			180	7,61	6,33	38	239,4		0,26	0,02	15,65	180,62	120,16	4,03		
Крупа гречневая*			60,00	60												
Масло сливочное*			6,00	6												
Соль*			0,60	0,6												
Вода			144,00	144												
Чай с сахаром																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685			200	0,76	0,19	7,14	27,94	0,38			18,95	31,31	16,72	3,14		
Сахар*			7,00	7												
Чай*			3,80	3,8												
Вода			205,00	205												
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76		
Хлеб пшеничный*			40,00	40												
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:				21,63	17,41	80,48	559,75	11,68	0,48	120,02	73,2	303,43	187,78	9,77		

[illegible]

Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2				30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57	
Хлеб пшеничный*				30,00	30											
Сок фруктовый т/п				200	0,1			21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №1.16																
Сок 0,2л(т/п)*				200,00	200											
Вафли				14	0,72	2	4,2	37,68								
Лечебное питание: Преображенская Э.Н. 2002г №811												1,12	4,62	0,28	0,08	
Вафли*				14,00	14											
Итого:					30,21	37,05	56,96	671,42	8,01	0,21		101,14	508,16	638,62	90,44	6,8
4 день																
Наименование блюда		Брутто, г	Нetto, 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				570	24,12	18,98	84,67	610,94	38,78	0,38	91,8	262,37	273,3	110,34	4,88	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №374				120	14,1	10,9	6,3	179,7	7,5	0,06		29,01	56,56	26	0,75	
				Минтай филе п/ф*												
				86,00	86											
				Морковь (очищенная)*												
				50,00	50											
				Лук репчатый (очищенный)*												
				50,00	50											
				Томатная паста*												
				10,00	10											
				Масло растительное*												
				3,00	3											
				Соль*												
				0,30	0,3											
				Сахар*												
				0,50	0,5											
				Лимонная кислота*												
				0,05	0,05											
				Лавровый лист*												
				0,07	0,07											
Картофельное пюре				180	4,13	7,29	26,86	194,53	31,26	0,2	2,9	62,26	123,24	40,54	1,42	
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могилынский №128																
				Картофель (очищенный)*												
				154,00	154											
				Молоко цельное*												
				35,00	35											
				Масло сливочное*												
				8,00	8											
				Соль*												
				0,80	0,8											
Компот из смеси сухофруктов				200	0,5			20,1	82,4	0,02	0,01	88,9	152	5	14,4	0,69
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)																
				Сухофрукты*												
				25,00	25											
				Сахар*												
				7,00	7											
				Вода*												
				180,00	180											
Хлеб пшеничный				40	3,2	0,4	20,4	98			0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*				40,00	40											
Хлеб ржано-пшеничный				30	2,19	0,39	11,01	56,31			0,05		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано пшеничный*				30,00	30											
Итого:					24,12	18,98	84,67	610,94	38,78	0,38	91,8	262,37	273,3	110,34	4,88	
5 день																
Наименование блюда		Брутто, г	Нetto, 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				550	26,78	16,45	69,24	566,91	38,3	0,26	98,71	162,39	349,14	91,74	6,15	

[illegible]

[illegible]

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																								
Химический состав																								
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	Витамины			Наименование пищевых веществ					Минералы, мг							
									С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо									
Завтрак				554	26,49	16,3	113,81	712,02	33,55	0,4	603,67	56,15	212,64	79,97	6,1									
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									
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111																								
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		74,00	74																					
Картофель (очищенный)*		129,00	129																					
Лук репчатый (очищенный)*		20,00	20																					
Морковь (очищенная)*		20,00	20																					
Масло растительное*		5,00	5																					
Томатная паста*		10,00	10																					
Масло сливочное*		5,00	5																					
Соль*		0,30	0,3																					
Вода		25,00	25																					
Лавровый лист*		0,05	0,05																					
Зелень (укроп, петрушка)*		0,10	0,1																					
Компот "Фруктово-ягодный"																								
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)		20,00	20																					
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*		20,00	20																					
Сахар*		7,00	7																					
Вода		180,00	180																					
Хлеб пшеничный																								
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2		40,00	40																					
Хлеб пшеничный*		40,00	40																					
Хлеб ржано-пшеничный																								
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1		40,00	40																					
Хлеб ржано пшеничный*		40,00	40																					
Пряники (2 шт.)																								
Пряник(пром. пр-во)*		44,00	44																					
Итого:																								
Пряник(пром. пр-во)*		44,00	44		26,49	16,3	113,81	712,02	33,55	0,4	603,67	56,15	212,64	79,97	6,1									
9 день																								
Химический состав																								
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	Витамины			Наименование пищевых веществ					Минералы, мг							
									С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо									
Завтрак				560	37,26	20,35	86,32	677,71	16,08	0,37	154	310,72	572,45	126,93	4,79									
Чахохбили				120	22,5	7,34	11,96	204,14	13,45	0,14		34,72	231,45	41,05	2,25									
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493																								
Грудка куриная*		143,00	105																					
Лук репчатый (очищенный)*		52,00	52																					
Томатная паста*		15,00	15																					
Мука в/с*		3,00	3																					
Масло растительное*		3,00	3																					
Соль*		1,00	1																					
Лимонная кислота*		0,50	0,5																					

[illegible]

**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 (завтрак, не менее 20% суточного рациона, продукты).**

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	240,00	24,00	100,00	20,00	30,00		30,00	40,00	40,00	20,00	40,00	20,00	
Хлеб пшеничный	40,00	382,85	38,44	96,10	55,14	25,13	30,00	40,00	40,00	40,00	20,00	40,00	40,00	20,00
Крупы (злаки), бобовые	10,00	211,72	21,17	211,72	64,62	48,00			55,00	20,00	25,13	40,00	40,00	54,00
Макаронные изделия	4,00	48,10	4,81	120,25							41,00		58,10	
Картофель	37,40	437,00	43,70	116,84				154,00		48,10		129,00		154,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	64,00	728,38	70,36	109,93	28,88			106,00	224,36	113,44		46,00	104,00	82,90
Фрукты свежие	37,00	66,00	6,60	98,65				25,00	15,00	20,00		20,00		325,00
Сухофрукты	4,00	40,00	4,00	100,00										
Соли фруктовые и овощные	4,00	400,00	40,00	100,00			200,00							
Мясо 1-й категории	23,60	286,45	28,65	121,38	59,35				80,10	73,00	200,00	74,00		
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	10,60	105,00	10,50	99,06										
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	15,40	154,00	15,40	100,00				86,00					105,00	68,00
Молоко	70,00	595,08	59,51	85,01	35,08	200,00	60,00	35,00			220,00			45,00
Кисломолочная продукция	36,00	365,00	36,50	101,39			175,00							
Сыр	3,00	30,00	3,00	100,00		15,00					15,00		190,00	
Сметана	2,00	20,00	2,00	100,00						20,00				
Масло сливочное	7,00	92,20	9,22	131,71	6,00	20,00	10,00	8,00		15,20	20,00	5,00		8,00
Яйца, шт.	3,60	41,40	4,14	115,00	2,00		2,00	3,00	11,30	5,00			6,60	6,50
Сахар	8,00	175,22	17,52	219,02	2,22		160,00		3,00					10,00
Чай	7,00	81,20	8,12	116,00	7,30	7,40	5,00	7,50	9,40	7,00	12,00	7,00	11,00	7,60
Какао порошок	0,40	3,80	0,38	95,00	3,80									
Кофейный напиток	0,24	2,40	0,24	100,00		2,40								
Соль пищевая поваренная йодированная	0,40	4,00	0,40	100,00							4,00			
	1,00	10,46	1,05	104,62	1,56	0,30	0,50	1,10	2,80	0,70	0,30	0,30	1,60	1,30

Примечание: в соответствии с таблицей замен (Приложение №1 СанГин 2.3/2.4.3590-20) фрукты свежие заменены сухофруктами (курагой), печенье говяжья и творог заменены маслом, молоко частично заменено яйцом.

Главный технолог



Полнянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.

**Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному
циклическому 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, (г., 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	21,63	23,28	30,21	24,12	26,78	25,42	20,08	26,49	37,26	26,88	26,20
2	Жиры (г)	18,4	17,41	29,08	37,05	18,98	16,45	21,19	26,73	16,30	20,35	15,57	21,90
3	Углеводы (г)	76,6	80,48	78,11	56,96	84,67	69,24	74,31	82,18	113,81	86,32	91,02	81,71
4	Энергетическая ценность (ккал)	544,0	559,75	666,55	671,42	610,94	566,91	592,04	653,45	712,02	677,71	616,69	632,75
5	В1 (мг)	0,28	0,48	0,21	0,21	0,38	0,26	0,25	0,29	0,40	0,37	0,43	0,33
6	С (мг)	14,0	11,68	2,70	8,01	38,78	38,30	5,88	2,79	33,55	16,08	44,20	20,19
7	А (мг. рет. экв/сут)	180,0	120,02	197,80	101,14	91,80	98,71	306,40	97,07	603,67	154,00	63,90	242,54
8	Са (кальций, мг)	240,0	73,20	367,36	508,16	262,37	162,39	79,59	384,86	56,15	310,72	258,04	307,30
9	Р (фосфор, мг)	240,0	303,43	376,62	638,62	273,30	349,14	182,91	423,78	212,64	572,45	343,46	367,60
10	Мg (магний, мг)	60,0	187,78	90,15	90,44	110,34	91,74	62,11	87,92	79,97	126,93	120,03	104,70
11	Fe (железо, мг)	3,6	9,77	2,96	6,80	4,88	6,15	3,72	4,03	6,10	4,79	5,17	5,44

Главный технолог

Полинская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.