

"Утверждаю"
 Директор МУП "Комбинат питания"
 Мишкарев А.Б.
 (подпись)



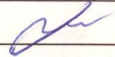
Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда		Брутто, г		Нето, г		1 день						Наименование пищевых веществ									
						Химический состав						Витамины									
						Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак						500															
Тфтели в соусе						120	10,1	13,6	6,5	163,28		0,22	120,6	22,19	121,55	26,26	1,4				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462</small>																					
Тфтели (пром-ного пр-ва)*		108,00		108																	
Масло растительное*		2,00		2																	
Мука в/с*		1,35		1,35																	
Морковь (очищенная)*		3,00		3																	
Лук репчатый (очищенный)*		2,00		2																	
Томатная паста*		3,00		3																	
Сахар*		0,30		0,3																	
Соль*		0,50		0,5																	
Лавровый лист*		0,02		0,02																	
Вода		27,00		27																	
Укроп (сушеный)*		0,02		0,02																	
Каша гречневая						150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508</small>																					
Крупа гречневая*		50,00		50																	
Масло сливочное*		3,00		3																	
Соль*		0,30		0,3																	
Вода		120,00		120																	
Кефир с сахаром						210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698</small>																					
Кефир*		207,00		200																	
Сахар*		10,00		10																	
Хлеб пшеничный						20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22				
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</small>																					
Хлеб пшеничный*		20,00		20																	
Итого:						20,25	22,16	67,71	551,28	12,53	0,46	140,24	276,27	456,4	148,41	4,84					
Наименование блюда		Брутто, г		Нето, г		2 день						Наименование пищевых веществ									
						Химический состав						Витамины									
						Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак						500															
Батон с маслом сливочным и сыром						50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10</small>																					
Сыр*		15,15		15																	
Масло сливочное*		10,00		10																	
Батон "Молочный"		25,00		25																	
Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом						210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6				
<small>Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)</small>																					
Крупа пшено*		40,00		40																	
Молоко цельное*		150,00		150																	
Вода		20,00		20																	
Курага*		8,00		8																	
Сахар*		5,00		5																	
Соль*		0,30		0,3																	
Масло сливочное*		10,00		10																	
Какао на цельном молоке (130/7/2)						200	3,08	3,6	11,91	92,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,6	0,14				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693</small>																					
Какао*		2,00		2																	
Молоко цельное*		130,00		130																	
Сахар*		7,00		7																	
Пастила фруктовая						15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6				
Пастила фруктовая*		15,00		15																	
Хлеб ржано-пшеничный						25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05				
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</small>																					
Хлеб-ржано-пшеничный*		25,00		25																	
Итого:						20,22	21,33	88,59	627,21	18,5	0,37	183,04	301,2	482,6	107,8	3,92					
Наименование блюда		Брутто, г		Нето, г		3 день						Наименование пищевых веществ									
						Химический состав						Витамины									
						Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак						500															
Мясо тушеное в сметанном соусе						90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	219,11	124,51	18,4	0,91				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №637</small>																					
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		59,00		59																	
Масло растительное*		6,00		6																	
Лук репчатый (очищенный)*		20,00		20																	
Сметана*		20,00		20																	
Мука в/с*		6,00		6																	
Соль*		0,30		0,3																	
Вода		30,00		30																	
Лавровый лист*		0,02		0,02																	
Укроп (сушеный)*		0,10		0,1																	
Макаронные изделия с овощами						150	4,7	6,9	26,5	186,9	2,01	0,07	304,2	18	50	18	0,9				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516</small>																					
Макаронные изделия*		38,00		38																	
Горошек зелёный*		12,31		8																	
Томатная паста*		9,00		9																	
Морковь (очищенная)*		21,00		21																	
Лук репчатый (очищенный)*		20,00		20																	
Масло сливочное*		12,00		12																	
Соль*		0,50		0,5																	
Вода		221,00		221																	
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				
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635</small>																					
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*		25,00		25																	
Сахар*		7,00		7																	
Хлеб пшеничный						30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33				
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</small>																					
Хлеб пшеничный*		30,00		30																	
Хлеб ржано-пшеничный						30	2,19	0,4	10,85	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26				
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</small>																					
Хлеб-ржано-пшеничный*		30,00		30																	
Итого:						20,83	24,54	73,02	596,26	28,66	0,69	318,71	262,41	255,71	62,96	3,66					
Наименование блюда		Брутто, г		Нето, г		4 день						Наименование пищевых веществ									
						Химический состав						Витамины									

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			592												
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
Минтай филе п/ф*	68,00	68													
Морковь (очищенная)*	20,00	20													
Хлеб пшеничный*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7													
Молоко цельное*	10,00	10													
Меланж*	10,00	10													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7													
Соль*	0,30	0,3													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Картофель отварной			200	4,67	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	96,67	32,55	1,73	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корвика. Пермь, 2008г. №239															
Картофель (очищенный)*	205,50	205,5													
Масло сливочное*	7,60	7,6													
Соль*	0,50	0,5													
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		14,4	61	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник*	20,00	20													
Сахар*	7,00	7													
Вода	185,00	185													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20													
Пряники			52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Пряник(пром. пр-во)*	52,00	52													
Итого:				22,83	19,35	92,48	635,39	279,11	0,26	149,63	297,44	384,19	74,18	10,26	
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			605												
Омлет натуральный, с маслом сливочным			165	17,6	16,26	19,16	293,38	0,63	0,12	115,33	198	288,96	22,08	3,23	
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилынский №211															
Меланж*	128,00	128													
Молоко цельное*	48,00	48													
Масло растительное*	4,10	4,1													
Соль*	0,90	0,9													
Масло сливочное*	5,00	5													
Чай с сахаром			200			9,98	39,92				0,2			0,03	
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилынский №376															
Сахар*	7,00	7													
Чай*	2,00	2													
Вода	205,00	205													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
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		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*	200,00	200													
Итого:				20,69	16,68	67,16	490,82	6,63	0,18	140,33	266,8	416,86	63,68	6,18	
6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			500												
Чахохбили			110	11,26	3,8	7,81	110,48	13,74	0,07	123	5,83	147,95	23,1	1,54	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	75,00	75													
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50													
Томатная паста*	14,00	14													
Мука в/с*	3,00	3													
Масло растительное*	2,50	2,5													
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 изделия			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
Макаронные изделия*	52,50	52,5													
Масло сливочное*	12,00	12													
Соль*	0,50	0,5													
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Итого:				24,36	19,54	74	569,3	15,14	0,23	167,15	262,13	400,15	62,9	2,84	
7 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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												
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	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 рисовая с маслом сливочным			160	5,2	9,5	23,3	199,5	5,46	0,01	92,02	64,25	50,25	10,75	0,21	
Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
Крупа рис круглозерный*	30,00	30													
Молоко цельное*	100,00	100													
Сахар*	3,40	3,4													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,20	0,2													
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31	

Итого:	20,33	17,76	76,92	548,84	290,8	0,23	411,5	230,95	322,7	95,8	8,87
--------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	--------	-------	------	------

Главный технолог



Гольшева А.А.

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

Категория питающихся. 7-11лет, завтрак	Норма нетто	Вес нетто	Среднее за день нетто	% выполнения	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	Нетто	
Наименование продуктов:																
Хлеб ржаной	16,00	155,00	15,50	96,88	25,00	30,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00
Хлеб пшеничный	30,00	280,85	28,21	94,05	35,14	30,00	35,00	20,00	30,00	25,00	20,00	20,00	20,00	42,00	20,00	20,00
Крупы (злаки), Соевые	9,00	172,62	17,26	191,79	54,62	40,00	8,00									40,00
Макаронные изделия	3,00	90,50	9,05	301,67		38,00										
Картофель	37,40	365,50	36,55	97,73			205,50								160,00	
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	56,00	618,22	61,82	110,40	21,87	70,10	27,00							64,05	67,10	266,10
Фрукты свежие	37,00	103,00	36,00	97,30	197,50	25,00									20,00	20,00
Сухофрукты	3,00	35,00	3,50	116,67			20,00									15,00
Соки фруктовые и овощные	40,00	400,00	40,00	100,00												
Мясо 1-й категории	20,00	257,35	25,74	128,68	59,35	59,00										
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка -)	7,00	75,00	7,50	107,14												
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	11,60	154,00	15,40	132,76												
Молоко	60,00	623,08	62,31	103,85	35,08	280,00										86,00
Кисломолочная продукция	30,00	400,00	40,00	133,33	200,00											
Сыр	2,00	30,00	3,00	150,00												
Сметана	2,00	20,00	2,00	100,00	15,00											
Масло сливочное	6,00	89,60	8,96	149,33		20,00										
Масло растительное	3,00	30,60	3,06	102,00	3,00	20,00	7,60	5,00	12,00	20,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
Яйцо, шт.	8,00	143,22	14,32	179,02	2,00	6,00	3,50	4,10	2,50	2,50	5,00	4,50	3,00	3,00	3,00	3,00
Сахар	6,00	91,20	9,12	152,00	10,30	12,00	7,00	7,00	10,50	10,50	13,40	7,00	9,50	7,00	9,50	7,50
Кондитерские изделия	2,00	52,00	5,20	260,00												
Чай	0,20	2,00	0,20	100,00												
Какао порошок	0,20	2,00	0,20	100,00	2,00											
Кофейный напиток	0,40	4,00	0,40	100,00												
Соль пищевая поваренная йодированная	0,60	7,26	0,73	121,03	1,26	0,30	0,80	0,90	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	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 заменена мясом, творог заменен мясом и рыбой.



Главный технолог

Голышева А.А.

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

Дни недели	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин А	Витамин В1	Витамин С	Железо	Кальций	Магний	Фосфор
1 нед. Понедельник	551,28	20,25	22,16	67,71	140,24	0,46	12,53	4,84	276,27	148,41	456,40
1 нед. Вторник	627,21	20,22	21,33	88,59	183,04	0,37	18,50	3,92	301,20	107,80	482,60
1 нед. Среда	596,26	20,83	24,54	73,02	318,71	0,69	28,66	3,66	262,41	62,96	255,71
1 нед. Четверг	635,39	22,83	19,35	92,48	149,63	0,26	279,11	10,26	297,44	74,18	384,19
1 нед. Пятница	490,82	20,69	16,68	67,16	140,33	0,18	6,63	6,18	266,80	63,68	416,86
2 нед. Понедельник	569,30	24,36	19,54	74,00	167,15	0,23	15,14	2,84	262,13	62,90	400,15
2 нед. Вторник	589,70	17,89	19,26	86,20	189,24	0,17	21,51	4,85	348,25	66,30	347,35
2 нед. Среда	523,80	18,99	19,72	67,59	188,73	0,88	43,24	3,92	257,10	76,40	297,10
2 нед. Четверг	495,24	20,49	15,92	67,50	145,36	0,18	57,45	4,78	142,98	72,97	263,73
2 нед. Пятница	548,84	20,33	17,76	76,92	411,50	0,23	290,80	8,87	230,95	95,80	322,70
Итого за 10 дней	5627,8	206,9	196,3	761,2	2033,9	3,7	773,6	54,1	2645,5	831,4	3626,8
Среднее за 10 дней	562,8	20,7	19,6	76,1	203,4	0,4	77,4	5,4	264,6	83,1	362,7
Норма в день	470,0	15,4	15,8	67,0	140,0	0,2	12,0	2,4	220,0	50,0	220,0
% выполнения	119,7	134,3	124,2	113,6	145,3	152,1	644,6	225,5	120,3	166,3	164,9

Главный технолог

Гольшешва А.А.