

СОГЛАСОВАНО
Директор ОУ

(подпись)



Генеральный директор
ОУ "ПЕРЕМЕНА ВКУСА"

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Богатырева Ольга Юрьевна

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 7 до 11 лет (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								
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак 114,37			500	35,06	32,01	79,39	746,52	2,21	0,27	0,52	316,2	538,99	76,76	6,03		
Блиnnчик с повидлом			50	5,5	2,4	38	195,6			0,01	0,48	0,62	0,01			
Лечебное питание детей в стационарах №5.2																
Блиnnчики с повидлом (пром. производства)*			52,08													
Масло растительное*			1,00													
Масло сливочное*			2,00													
Омлет натуральный, с маслом сливочным			205	22,05	25,52	4,02	334,03	0,78	0,14	0,43	164,14	362,76	27,8	4,05		
Сборник для обр.учрежд.,2011г., Молочный №211																
Меланж*			160,00													
Молоко цельное*			60,00													
Масло сливочное*			5,00													
Масло растительное*			2,00													
Соль*			0,80		0,8											
Молочный напиток "Моккачино"																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52			200	4	3,53	15,51	109,84	1,43	0,05	0,08	139,23	118,01	29,9	0,7		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52																
Кофейный напиток*			3,00													
Какао*			2,00													
Молоко цельное*			110,00													
Сахар*			10,00													
Вода			105,00													
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2			25	2	0,25	12,75	61,25		0,04		5,75	21	8,25	0,48		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			25,00													
Хлеб ржано-пшеничный																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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													
Итого:				35,06	32,01	79,39	746,52	2,21	0,27	0,52	316,2	538,99	76,76	6,03		
2 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		
Завтрак			500	39,69	16,39	94,65	678,02	61,05	0,21	65,23	409,11	440,15	70,93	6,37		
Бутерброд с повидлом, батон "Молочный"			60	2,9	0,35	35,23	155,65	0,13	0,06		11,55	32,9	11,9	2,95		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №156														
Батон "Молочный"*	35,00	35												
Повидло (ДС)*	25,00	25												
Пудинг из творога (запеченный), со сметаной	210	33,95	15,61	33,71	407,2	60,72	0,1	62,73	380,56	365,57	40,33	1,18		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь 2008г №153														
Творог*	144,90	142												
Крупа манная*	18,00	18												
Меланж*	10,60	10,6												
Сахар*	7,00	7												
Изюм*	10,00	10												
Масло сливочное*	6,00	6												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	4,05	2												
Сметана*	8,00	8												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	10,00	10	200	0,44	0,13	10,41	41,67	0,2	2,5	10,1	16,48	8,8		
Чай фруктовый (вишня/яблоко)												1,67		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №686														
Чай*	2,00	2												
Смесь ягодно-яблочная "Вишенка"™	5,00	5												
Сахар*	10,00	10												
Вода	175,00	175												
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:	39,69	16,39	94,65	678,02	61,05	0,21	65,23	409,11	440,15	70,93	6,37			
3 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
Завтрак			506	34,85	19,79	115,21	783,09	3,29	0,32	8,17	309,27	410,55	59,69	2,9
Котлета куриная "Пикантная"			90	18,11	6,72	10,27	174,01	0,69	0,1	6,03	39,08	157,87	13,39	1,31
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Хлеб пшеничный*	13,10	13,1												
Масло растительное*	5,00	5												
Лук репчатый*	4,76	4												
Молоко цельное*	22,00	22												
Грудка куриная*	91,78	67												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,50	4												
Макароны отварные	150	6,62	4,35	37,88	221,9	0,09	2,1	11,42	47,48	8,4	0,85			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макароны изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,60	0,6												
Кофейный напиток на цельном молоке (200/6/15)	200	5,6	6,4	24,37	177,48	2,6	0,08	0,04	240,3	180	28	0,17		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												
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														

[illegible]

[illegible]

Компот "Вкус лета"	Масло сливочное*	5,00	5	200	0,25	0,16	12,43	55,67	0,2			0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь.2008г №279												
Смесь ягод (вишня, смородина, клубника)*	Сахар*	35,00	35									
	Сахар*	10,00	10									
	Вода	180,00	180									
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	10,2	49		4,6	16,8	6,6	0,38
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный*	20,00	20									
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,34	37,54		6,6	36,6	10,8	0,84
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Вафли лимонные	Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20									
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811			21	0,71	6,34	13,59	114,28		1,68	6,93	0,42	0,11
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811												
Итого:	Вафли лимонные*	21,00	21	21,72	30,94	75,61	676,81	36,5	0,39	2,65	47,15	75,59 4,4
9 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
Завтрак												
Запеканка из творога, со сгущенкой	555	36,3	15,65	78,04	596,83	281,77	0,2	65,76	323,27	422,2	72,19	5,82
	165	32,3	14,6	25,83	363,95	34,17	0,09	57,76	284,82	361,86	40,69	0,85
	Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №223											
	Творог*	143,00	140									
	Крупа манная*	10,00	10									
Меланж*	Сахар*	5,30	5,3									
	Сахар*	4,00	4									
	Меланж*	4,00	4									
	Масло растительное*	5,00	5									
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	3,12	2									
Сметана*	Сметана*	5,00	5									
	Сметана*	5,00	5									
Молоко сгущенное (школа)*	Молоко сгущенное (школа)*	15,00	15									
	Молоко сгущенное (школа)*	15,00	15									
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	15,01	59,88	0,1	5,25	8,24	4,4	0,87
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №376												
Сахар*	Сахар*	15,00	15									
	Чай*	1,00	1									
	Вода	205,00	205									
Батон (кусочек)	Батон "Молочный"*	40,00	40									
	Батон "Молочный"*	40,00	40									
Фрукты свежие (яблоки)	40	3,2	0,4	21,6	102,8		0,06		9,2	35,6	13,6	0,8
	150	0,6	0,6	15,6	70,2	247,5	0,05	8	24	16,5	13,5	3,3
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752												
Итого:	Яблоки*	150,00	150	36,3	15,65	78,04	596,83	281,77	0,2	65,76	323,27	422,2 72,19 5,82
10 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
Завтрак												
Шницель натуральный	520	30,38	49,41	96,39	951,1	5,94	0,55	720,53	274,99	582,67	213,6	7,42
	90	13,88	31,09	5,23	356,25		0,14	0,46	13,39	161,35	25,12	1,81
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265												

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% 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	35,06	39,69	34,85	23,13	25,27	28,06	20,41	21,72	36,30	30,38	29,58
2	Жиры (г)	15,8	32,01	16,39	19,79	25,44	30,91	17,06	41,72	30,94	15,65	49,41	27,93
3	Углеводы (г)	67,0	79,39	94,65	115,21	91,72	85,77	126,76	133,00	75,61	78,04	96,39	94,25
4	Энергетическая ценность (ккал)	470,0	746,52	678,02	783,64	693,64	721,58	773,15	990,35	676,81	596,83	951,10	- 752,03
5	В1 (мг)	0,20	0,27	0,21	0,32	0,47	0,25	0,20	0,33	0,39	0,20	0,55	0,32
6	С (мг)	12,0	2,21	61,05	3,29	300,50	4,20	8,05	368,58	63,50	281,77	5,94	112,33
7	А (мг, рет. экв/сут)	140,0	0,52	65,23	8,17	15,15	145,20	206,05	58,39	2,65	65,76	720,53	137,97
8	Са (кальций, мг)	220,0	316,20	409,11	309,27	76,77	568,19	104,71	498,97	47,15	323,27	274,99	312,45
9	Р (фосфор, мг)	220,0	538,99	440,15	410,55	346,46	449,15	148,76	482,34	309,09	422,20	582,67	452,42
10	Мg (магний, мг)	50,0	76,76	70,93	59,69	98,27	102,80	66,01	103,06	75,59	72,19	213,60	93,42
11	Fe (железо, мг)	2,4	6,03	6,37	2,90	8,44	2,60	3,15	5,40	4,40	5,82	7,42	5,39

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.

В возрасте с 7 до 11 лет (забтрак).

Категория питающихся: с 7 до 11 лет													
Наименования 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	70,00	7,00	43,75	20,00		30,00				20,00		
Хлеб пшеничный	30,00	389,50	38,95	129,83	25,00	67,00	47,10		40,00	30,00			
Мука пшеничная	3,00	16,00	1,60	53,33			33,70	50,00	40,00	10,00			
Кукуруза (злаки), бобовые	9,00	215,00	21,50	238,89		18,00		48,00	6,00	70,00			
Макаронные изделия	3,00	108,50	10,85	361,67					56,00				
Картофель	37,40	342,00	34,20	91,44			171,00		30,20				
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	56,00	128,80	12,88	23,00			23,00		35,00	160,00			
Фрукты свежие	37,00	580,00	58,00	156,76		15,00							
Мясо 1-й категории	20,00	262,80	26,28	131,40			183,00		74,00				
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	7,00	119,60	11,96	170,86		67,00	51,20						
Молоко	60,00	1 037,00	102,80	171,33	170,00		26,30	280,00		350,00			
Кисломолочная продукция	30,00	180,00	18,00	60,00		222,00							
Творог (5% - 9% м.ж.)	10,00	282,00	28,20	282,00		142,00							
Сыр	2,00	20,00	2,00	100,00				20,00					
Сметана	2,00	56,20	5,62	281,00		18,00				33,20			
Масло сливочное	6,00	71,00	7,10	118,33	7,00	6,00	5,00	20,00	10,00	5,00			
Масло растительное	3,00	48,50	4,85	161,67	3,00		2,20		3,00	20,50			
Яйцо, шт.	8,00	188,00	18,80	225,00	160,00	10,60				8,00			
Сахар	6,00	149,00	11,92	198,67	8,00	13,60	12,00	8,32	16,00	24,64			
Кондитерские изделия	2,00	112,00	11,20	560,00			12,00	20,00	36,00				
Чай	0,20	3,00	0,30	150,00		2,00							
Какао порошок	0,20	7,00	0,70	350,00				3,00		2,00			
Кофейный напиток	0,40	9,50	0,95	225,00	3,00		6,00						
Дрожжи хлебопекарные	0,04	0,01	0,01	103,33						0,10			
Соль пищевая поваренная йодированная	0,60	6,20	0,62	103,33	0,80	0,50	1,00	0,50	0,30	0,80	0,50		1,00

Полянская О.Н.,

Алхимова К.Н.

