

Хлеб пшеничный													
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб ржано- пшеничный													
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Итого:													
2 день													
Химический состав													
Наименование блюда													
Обед													
Суп куриный с вермишелью													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147													
Сок(разливной)* 200,00 200 30 2,4 0,3 15,3 73,5 6,9 25,2 9,9 0,57													
Хлеб пшеничный* 30,00 30 2,55 0,5 10 64,26 17,07 74,6 27,9 1,8													
Хлеб ржано- пшеничный													
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб ржано пшеничный* 30,00 30 26,45 29,97 112,12 833,55 31,37 0,4 310,74 305,48 250,95 84,61 6,98													
2 день													
Химический состав													
Наименование блюда													
Обед													
Суп куриный с вермишелью													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147													
Грудка куриная* 20,55 15 890 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Картофель (очищенный)* 50,00 50 250 5,47 6,3 13,49 134,08 11,65 0,1 201,38 118,91 75,77 20,15 0,9													
Лук репчатый* 11,90 10 890 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Морковь (очищенная)* 10,00 10 250 5,47 6,3 13,49 134,08 11,65 0,1 201,38 118,91 75,77 20,15 0,9													
Масло сливочное* 8,00 8 890 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Макаронные изделия (паутинка)* 5,00 5 250 5,47 6,3 13,49 134,08 11,65 0,1 201,38 118,91 75,77 20,15 0,9													
Соль* 0,80 0,8 890 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Укроп (сушеный)* 0,10 0,1 890 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Петрушка (сушеная)* 0,10 0,1 890 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Вода 190,00 190 220 16,6 39,87 40,34 586,6 2 0,18 400,48 103,75 240,93 56,63 2,24													
Плов с мясом													
Сборник для обр.учрежд., 2011г.,Могильный №265													
Свинина (окорок)* 87,00 87 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Крупа рис пропаренный* 53,00 53 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Масло растительное* 6,00 6 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Лук репчатый* 11,90 10 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Морковь (очищенная)* 20,00 20 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Соль* 1,00 1 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Масло сливочное* 6,00 6 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Компот из кураги													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638													
Курага* 10,00 10 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Сахар* 7,00 7 200 0,52 0,03 12,1 52,1 30 0,02													
Вода 200,00 200 40 3,2 0,4 20,4 98 9,2 33,6 13,2 0,76													
Хлеб пшеничный													
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный* 40,00 40 30 2,19 0,39 11,01 56,31 9,9 54,9 16,2 1,26													
Хлеб ржано-пшеничный													
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб ржано пшеничный* 30,00 30 150 0,6 0,6 19,85 87,2 136,58 0,06 42,3 24 16,5 13,5 3,98													
Фрукты свежие (яблоки)													
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752													
Яблоки* 150,00 150 28,58 47,59 117,19 1014,29 150,23 0,45 644,16 295,76 421,7 119,68 9,16													
Итого:													
3 день													

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			811	25,47	48,59	120,38	1 027,73	55,34	0,56	216,76	250,21	440,28	125,33	6,79
Рассольник "Ленинградский", со сметаной			260	2,57	5,89	17,79	136,79	17,14	0,11	210,7	72,33	78,53	27,29	1
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*	76,00	76												
Крупа перловая*	5,00	5												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	6,00	5												
Орүдү консервированные (соленые)*	28,00	15												
Масло растительное*	4,00	4												
Вода	191,00	191												
Соль*	1,00	1												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Сметана*	10,00	10												
Жаркое по-домашнему			250	16,07	35,44	28,16	500,54	36,1	0,32	0,46	131,24	248,02	62,82	3,21
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111														
Овчинина (окорок)*	86,00	86												
Картофель (очищенный)*	145,00	145												
Лук репчатый*	30,95	26												
Масло растительное*	4,00	4												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло сливочное*	3,00	3												
Соль*	0,80	0,8												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Кисель плодово-ягодный			200			25,76	103,04	2,1		5,6	22,56			0,03
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Парти														
Кисель плодово-ягодный*	28,00	28												
Вода	200,00	200												
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			40	2,92	0,52	14,68	75,08		0,07		13,2	73,2	21,6	1,68
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
Хлеб ржано пшеничный*	40,00	40												
Вафли лимонные			21	0,71	6,34	13,59	114,28				1,68	6,93	0,42	0,11
Лечебное питание. Преобразованная Э.Н. 2002г. №811														
Вафли лимонные*	21,00	21												
Итого:				25,47	48,59	120,38	1 027,73	55,34	0,56	216,76	250,21	440,28	125,33	6,79
4 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			806	32,62	26,2	116,67	833,47	67,34	0,38	570,77	459,16	292,38	159,17	7,82
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			260	2,03	5,65	15,87	123,06	20,04	0,06	210,7	129,19	54,63	24,4	1,02
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Хлеб пшеничный														
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	155,00	155												
Хлеб пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2		45	3,6	0,45	22,95	110,25		0,07		10,35	37,8	14,85	0,96	
Хлеб пшеничный*	45,00	45												
Хлеб ржано-пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1		35	2,5	0,45	12,4	99,54		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4	
Хлеб ржано пшеничный*	35,00	35												
Вадра лимонная														
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811		10,5	0,36	3,17	6,79	57,14				0,84	3,47	0,21	0,05	
Вадра лимонные*	10,50	10,5												
Итого:														
			39,7	25,84	111,19	871,09	14,17	0,6		240,16	441,34	555,62	195,33	10,18
8 день														
Химический состав														
Наименование пищевых веществ														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №168														
Горошек зеленый*														
Морковь (очищенная)*														
Капуста*														
Картофель (очищенный)*														
Лук репчатый*														
Мука вс*														
Масло сливочное*														
Молоко цельное*														
Соль*														
Вода														
Хлеб пшеничный (для сухарей)*														
Лавровый лист*														
Бифштекс "Богатырь"														
Сборник для обр. Учрежд., 2011г. Могилыный №223														
Свинина (окорок)*														
Лук репчатый*														
Вода														
Соль*														
Масло растительное*														
Хлеб пшеничный (для сухарей)*														
Макароны отварные														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №16														
Макароны из твердых сортов пшеницы*														
Масло сливочное*														
Соль*														
Компот из смеси сухофруктов														
Сухофрукты*														
Сахар*														
Вода														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														

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	23,18	45,03	122,68	989,44	26,69	0,29	215,63	346,67	237,88	95,3	4,01
Итого:														
10 день														
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. кал	С, мг	В1, мг	А, мг Рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			831	31,78	26,5	112,88	821,89	62,17	0,48	213,66	292,54	519,89	138,68	5,19
Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	3,02	5,2	18	130,88	31,3	0,07	205,35	81,82	49,11	21,97	0,54
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*		66,67	50											
Картофель (очищенный)*		30,00	30											
Морковь*		12,50	10											
Лук репчатый*		11,90	10											
Томатная паста*		2,50	2,5											
Масло растительное*		2,50	2,5											
Сметана*		5,00	5											
Соль*		0,40	0,4											
Лавровый лист*		0,01	0,01											
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1											
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1											
Рыба, запеченная "Солнышко"			100	18,22	13,65	5,52	217,81	0,74	0,12	8,28	109,3	276,94	52,2	1,42
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Минтай*		141,38	82											
Мука в/с*		6,00	6											
Масло растительное*		2,00	2											
Меланж*		30,00	30											
Молоко цельное*		25,00	25											
Соль*		0,30	0,3											
Картофельное пюре			180	3,83	4,94	25,68	167,27	30,13	0,19	0,03	72,85	113,74	38,41	1,37
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*		148,80	148,8											
Молоко цельное*		28,80	28,8											
Масло сливочное*		5,00	5											
Соль*		0,60	0,6											
Чай с сахаром			200				9,98	39,92			0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могилыный №376														
Сахар*		10,00	10											
Чай*		1,00	1											
Вода		205,00	205											
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											
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											
Пряник			36	2,12	2,02	27,39	136,2				11,57			
Пряник(пром.пр-во)*		36,00	36											
Итого:				31,78	26,5	112,88	821,89	62,17	0,48	213,66	292,54	519,89	138,68	5,19

Главный технолог

Бег

Полянская О.Н.

Технолог

АК

Алхимова К.Н.

**Ведомость контроля за рационом питания по примерному десятидневному
циклическому меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана
в возрасте с 12 лет и старше (обед, не менее 30% 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)	27,0	26,4	28,5	25,4	32,6	26,3	31,5	37,7	31,7	23,1	31,7	29,4
2	Жиры (г)	27,6	29,9	47,5	48,5	26,2	25,1	20,7	25,8	56,2	45,0	26,5	38,6
3	Углеводы (г)	114,9	112,1	117,2	120,3	116,6	120,1	137,1	111,1	105,2	122,6	112,8	129,2
4	Энергетическая ценность (ккал)	816,0	833,5	1 014,2	1 027,7	833,4	821,8	896,8	871,0	1 124,8	989,4	821,8	923,4
5	В1 (мг)	0,42	0,40	0,45	0,56	0,38	0,47	0,62	0,6	0,50	0,29	0,48	0,53
6	С (мг)	21,0	31,3	150,2	55,3	67,3	45,8	3,9	14,1	19,5	26,6	62,1	52,3
7	А (мг. рет. экв/сут)	270,0	310,7	644,1	216,7	570,7	600,1	436,1	240,1	600,6	215,6	213,6	445,2
8	Са (кальций, мг)	360,0	305,4	295,7	250,2	459,6	428,4	391,3	441,3	388,8	346,8	292,5	360
9	Р (фосфор, мг)	360,0	250,9	421,7	440,2	292,8	428,3	576,0	555,6	401,4	237,8	519,8	415,5
10	Мg (магний, мг)	90,0	84,6	119,6	125,3	159,1	119,2	100,8	195,3	87,9	95,3	138,6	122,5
11	Fe (железо, мг)	5,4	6,9	9,2	6,7	7,8	3,9	11,4	10,1	4,8	4,0	5,1	6,9

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Адхимова К.Н.

**Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному цикличному меню для
организации питания в общеобразовательных учреждениях г.Кургана
в возрасте с 12 лет и старше (обед).**

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				24,00	180,00	18,00	75,00	20,00	30,00	40,00	20,00	30,00	30,00	30,00	69,00	50,00	40,00
Хлеб пшеничный				45,00	422,05	42,33	94,08	45,14	30,00	40,00	20,00	44,20	40,00	45,00	69,00	50,00	40,00
Мука пшеничная				4,50	27,35	2,74	60,78	1,35						5,00	4,00	6,00	6,00
Круты (злаки), бобовые				13,50	256,82	25,66	190,09	9,62	53,00	4,00	51,00		30,00	69,00		40,00	
Макаронные изделия				4,50	127,40	12,74	283,11	50,00	4,00	218,00	16,00	6,40		4,00	63,00		
Картофель				56,10	654,80	65,48	116,72		25,00	188,80	40,00			25,00	18,00	16,00	148,00
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)				84,00	624,96	62,50	74,40	102,82	46,10	64,04	101,50	40,00	20,00	36,10	59,50	96,70	58,10
Фрукты (свежие)				55,50	255,20	54,27	97,78		462,50	28,00		22,20				30,00	
Сухофрукты				4,50	45,00	4,50	100,00				10,00				35,00		
Сочи фруктовые и овощные				60,00	380,00	38,00	63,33	180,00					200,00		35,00	59,00	
Мясо 1-й категории				30,00	401,35	40,14	133,78	59,35	87,00	86,00	75,00						
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)				10,50	139,00	13,90	132,38		10,00					84,00	45,00		
Рыба (филе), в т.ч. филе слабосоленое				17,40	134,20	13,42	77,13					61,20					73,00
Молоко				90,00	256,88	25,69	28,54	35,08				37,80	70,00	30,00	35,00		49,00
Сметана				3,00	50,00	5,00	166,67	10,00		5,00	5,00			20,00	20,00	5,00	5,00
Масло сливочное				9,00	100,00	10,00	111,11	6,00	11,00	6,00	10,00	13,00	13,00	12,00	15,00	5,00	9,00
Масло растительное				4,50	74,70	7,47	166,00	8,00	11,00	8,30	7,00	6,40	4,00	8,00	6,00	8,00	8,00
Яйцо, шт.				12,00	176,22	17,62	146,85	2,22				9,00	133,00				27,00
Сахар				9,00	96,10	9,61	106,78	0,30	10,00		19,00	7,80		10,00	15,00	19,00	16,00
Кондитерские изделия				3,00	82,00	8,20	306,67				36,00		20,00				36,00
Чай				0,30	3,00	0,30	100,00							2,00			1,00
Соль пищевая поваренная йодированная				0,90	14,76	1,48	164,02	2,26	1,50	1,30	1,60	1,70	0,60	1,80	1,80	0,90	1,30

Главный технолог

Полнянская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.