

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

1 день

Наименование блюд			Емкость, г		Химический состав							Наименование пищевых веществ						
			Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле., г	Эн. ккал	Витамины			Минералы, мг					
										С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Обед					710	29,14	24,61	95,22	718,93	22,36	0,31	365,44	439,06	478,22	96,82	3,52		
Шп из свежей капусты с картофелем, со сметаной					205	1,38	5,86	9,8	97,46	19,62	0,05	165,35	28,86	34,46	15,08	0,39		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №124																		
Капуста (очищенная)*					30,00													
Картофель (очищенный)*					20,00													
Морковь (очищенная)*					8,00													
Лук репчатый (очищенный)*					8,00													
Томатная паста*					2,00													
Масло растительное*					5,00													
Сметана*					5,00													
Соль*					0,30													
Лавровый лист*					0,02													
Укроп (сушеный)*					0,05													
Вода					150,00													
Каша перловая с овощами и мясом					200	18,16	10,92	30	290,92	1,2	0,06	200,04	27,1	146,26	21,54	0,89		
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №6 42																		
Гуляш из свинины (пром.ного пр-ва)*					74,00													
Куля перловая*					41,50													
Вода					103,00													
Лук репчатый (очищенный)*					7,00													
Морковь (очищенная)*					10,00													
Соль*					0,53													
Масло сливочное*					8,80													
Чеснок сушеный*					0,08													
Кефир с сахаром					235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	364	209	30,8	0,22		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №698																		
Кефир*					227,70													
Сахар*					15,00													
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													
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													

Итого:																			29,14	24,61	95,22	718,93	22,36	0,31	365,44	439,06	478,22	96,82	3,52
2 день																													
Химический состав																			Наименование пищевых веществ										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	Витамины			Минералы, мг																		
								С, мг	В1, мг экв.	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо															
Обед	710	24,7	25,09	101,29	739,21	62,61	0,82	410,85	235,17	389,56	138,63	6,05																	
	220	4,73	8,53	28,22	211,15	17,19	0,15	320,05	64,42	106,65	35,8	1,31																	
	Суп-пюре из картофеля, с сухариками																												
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171																												
	Картофель (очищенный)*	72,00	72																										
	Морковь (очищенная)*	16,00	16																										
	Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16																										
	Мука в/с*	4,00	4																										
	Молоко цельное*	30,00	30																										
	Масло сливочное*	10,00	10																										
Вола	150,00	150																											
Соль*	0,30	0,3																											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20																											
Лавровый лист*	0,02	0,02	90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1															
Гуляш																													
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь 2008г №180																													
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59																											
Масло растительное*	3,00	3																											
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20																											
Томатная паста*	10,00	10																											
Мука в/с*	6,00	6																											
Соль*	0,30	0,3																											
Вола	25,00	25																											
Лавровый лист*	0,05	0,05																											
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																											
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1	150	3,31	4,8	13,8	118,5	42,52	0,07	80	103,75	59,11	36,78	1,4															
Капуста тушенная																													
Сборник технологических карт. рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн																													
Капуста (очищенная)*	172,00	172																											
Масло растительное*	5,25	5,25																											
Морковь (очищенная)*	4,00	4																											
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6																											
Томатная паста*	3,60	3,6																											
Мука в/с*	1,80	1,8																											
Сахар*	1,50	1,5																											
Соль*	0,50	0,5																											
Лавровый лист*	0,02	0,015	200	1,3		24,53	103,32	1	0,03		40,2	36,5	26,25	0,83															
Компот из кураги																													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																													
Курага*	25,00	25																											
Сахар*	10,00	10																											
Вола	175,00	175								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	20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8	0,84															
Хлеб ржано-пшеничный																													
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																													
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20																											

Итого:																	24,7	25,09	101,29	739,21	62,61	0,82	410,85	235,17	389,56	138,63	6,05
3 день																											
Наименование блюда				Брутто, г		Нетто, г		Химический состав							Наименование пищевых веществ												
								Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины														
													С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
Рассолыник "Ленинградский"								725	31,7	17,09	108,57	741,53	27,59	0,39	291,51	255,19	359,31	102,09	5,72								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132								205	5,1	3,28	14,39	107,48	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78								
Картофель (очищенный)*				60,00		60																					
Крупа перловая*				4,00		4																					
Морковь (очищенная)*				8,00		8																					
Лук репчатый (очищенный)*				4,00		4																					
Орехи консервированные (соленые)*				21,84		12																					
Масло растительное*				2,00		2																					
Вода				150,00		150																					
Соль*				0,30		0,3																					
Лавровый лист*				0,02		0,02																					
Укроп (сушеный)*				0,02		0,02																					
Петрушка (сушеная)*				0,02		0,02																					
Сметана*				5,00		5																					
Бифштекс "Богатырь"																											
Сборник для общ.устройд.,2011г.,Могилынский №223								90	16,37	5,85	11,9	165,73	1,8	0,06	4,05	13,54	99,5	8,3	0,95								
Гуляш из свинины (пром.ного пр-ва)*				35,00		35																					
Грудка куриная*				57,69		45																					
Лук репчатый (очищенный)*				18,00		18																					
Вода				5,40		5,4																					
Соль*				0,50		0,5																					
Хлеб пшеничный (для сухарей)*				14,10		9																					
Масло растительное*				2,00		2																					
Рагу овощное								150	2,97	2,74	29	152,54	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15								
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541																											
Картофель (очищенный)*				71,00		71																					
Морковь (очищенная)*				21,00		21																					
Капуста (очищенная)*				41,00		41																					
Лук репчатый (очищенный)*				21,00		21																					
Томатная паста*				3,50		3,5																					
Масло растительное*				2,20		2,2																					
Мука в/с*				1,80		1,8																					
Соль*				0,30		0,3																					
Вода				20,30		20,3																					
Лавровый лист*				0,01		0,01																					
Укроп (сушеный)*				0,05		0,05																					
Петрушка (сушеная)*				0,05		0,05																					
Кофейный напиток на цельном молоке (6/10/140)								200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	160	21	8	0,4								
Кофейное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52																											
Кофейный напиток*				6,00		6																					
Молоко цельное*				140,00		140																					
Сахар*				10,00		10																					
Вода				87,00		87																					
Хлеб пшеничный								40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76								
Кофейное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																											
Хлеб пшеничный*				40,00		40																					

Хлеб ржано-пшеничный		40	2,92	0,52	14,58	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											
Итого:														
31,717,09108,5727,59291,51255,19359,31102,095,72														
4 день														
Химический состав														
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	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
Обед				705	30,28	22,38	92,82	715,66	33,38	0,94	105,4	150,37	388,5	84
				205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2
Суп из овощей, со сметаной														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*		25,00	25											
Картофель (очищенный)*		40,00	40											
Морковь (очищенная)*		8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8											
Горошек зелёный*		9,23	6											
Масло растительное*		2,00	2											
Соль*		0,30	0,3											
Сметана*		5,00	5											
Лавровый лист*		0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*		0,02	0,02											
Петрушка (сушеная)*		0,02	0,02											
Вода		160,00	160	90	12,34	9,22	7,69	184,94	2,33	0,05	1,75	15,69	136,98	21,7
Мясное тушеное, с овощами														
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №180														
Говядина*		63,00	63											
Масло растительное*		2,00	2											
Масло сливочное*		5,00	5											
Лук репчатый (очищенный)*		15,00	15											
Морковь (очищенная)*		15,00	15											
Томатная паста*		7,00	7											
Мука в/с*		6,00	6											
Соль*		0,30	0,3											
Вода		25,00	25											
Лавровый лист*		0,01	0,01											
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05	150	10,2	7,2	24,65	204,2		0,66	3,5	67,82	119	30,2
Пюре из бобовых														
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199														
Крупа горох*		73,50	73,5											
Масло сливочное*		10,00	10											
Соль*		0,30	0,3	200	0,1		20	80,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1
Сок фруктовый разливной														
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*		200,00	200	20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8
Хлеб ржано-пшеничный														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Хлеб ржано пшеничный*		40,00	40											
Итого:														
31,717,09108,5727,59291,51255,19359,31102,095,72														
4 день														
Химический состав														
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	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
Обед				705	30,28	22,38	92,82	715,66	33,38	0,94	105,4	150,37	388,5	84
				205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	1			

Итого:				30,28	22,38	92,82	715,66	33,38	0,94	105,4	150,37	388,5	84	9,69	
5 день															
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	Витамины						
									С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед															
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной				905	32,86	24,74	99,15	717,13	26,02	0,37	209,09	455,41	686,46	161,95	6,15
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110				205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2
Света (очищенная)*				32,00											
Капуста (очищенная)*				16,00											
Картофель (очищенный)*				16,00											
Морковь (очищенная)*				8,00											
Лук репчатый (очищенный)*				8,00											
Томатная паста*				2,40											
Масло растительное*				2,00											
Лимонная кислота*				0,10											
Сахар*				4,00											
Соль*				0,30											
Сметана*				5,00											
Вода*				160,00											
Лавровый лист*				0,02											
Укроп (сушеный)*				0,05											
Петрушка (сушеная)*				0,05											
Рыба, запеченная "Солнышко"				90	16,36	6,45	5,51	145,97	1,64	0,11	0,08	75,15	249,59	46,96	1,27
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382															
Минтай филе п/ф*				73,00											
Мука в/с*				6,00											
Масло растительное*				2,00											
Меланж*				27,00											
Молоко цельное*				25,00											
Соль*				0,30											
Рис припущенный				150	3,9	9,9	21,64	168		0,05	59	61	83	10	0,4
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могильный №305															
Кушар рис пропаренный*				40,00											
Масло сливочное*				5,00											
Соль*				0,30											
Какао на цельном молоке				200	5,24	4,53	14,86	121,12	2,08	0,07	0,12	195,98	163,65	35,15	0,78
Семирдневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Какао*				3,00											
Молоко цельное*				160,00											
Сахар*				7,00											
Вода*				40,00											
Хлеб пшеничный				40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
Печенбное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*				40,00											
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8	0,84
Печенбное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*				20,00											
Сок фруктовый тпл				200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Печенбное питание детей в стационарах №11.16															
Сок 0,2л(тл)*				200,00											

Итого:													32,86	24,74	99,15	717,13	26,02	0,37	209,09	455,41	686,46	161,95	6,15
													6 день										
													Химический состав										
													Наименование пищевых веществ										
													Витамины										
													А, мг рет. экв.										
													В1, мг										
													С, мг										
													Эц, ккал										
													Угл., г										
													Жиры, г										
													Белки, г										
													Выход, г										
													710										
													31,98										
													22,35										
													97,01										
													717,88										
													29,54										
													25										
													0,05										
													165										
													34,19										
													39,93										
													17,64										
													0,43										
													Железо										
													184,73										
													499,92										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										
													34,19										
													165										
													365,07										
													437,79										
													Кальций										

[illegible]

Плов с мясом													200	17,93	13,29	37,97	343,11	1,75	0,06	300,05	18,73	92,66	32,23	0,71
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могилынский №265																								
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		74,00	74																					
Крупа рис пропаренный*		50,00	50																					
Масло сливочное*		12,00	12																					
Лук репчатый (очищенный)*		10,00	10																					
Морковь (очищенная)*		15,00	15																					
Соль*		0,30	0,3																					
Чеснок сушеный*		0,05	0,05																					
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05																					
Компот из кураги			200	1,04	0,06	17,2	76,2													0,14		0,02		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																								
Курага*		20,00	20																					
Сахар*		7,00	7																					
Вода		175,00	175																					
Хлеб пшеничный			40	3,2	0,4	20,4	98													9,2	33,6	0,76		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																								
Хлеб пшеничный*		40,00	40																					
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,34	37,54													6,6	36,6	0,84		
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													58	78,3	1,9		
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																								
Сок 0,2л(т/п)*		200,00	200																					
Итого:				28,83	17,29	118,5	736,83													112,57	301,48	5,01		
9 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							
Обед				720	32,43	18,64	102,7	705,63				33,17	0,44	425,89	172,39	245,36	87,76							
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками				220	5,8	3,2	28,2	164,8				5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																								
Крупа горох*		12,00	12																					
Картофель (очищенный)*		36,00	36																					
Морковь (очищенная)*		8,00	8																					
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8																					
Масло растительное*		2,00	2																					
Соль*		0,30	0,3																					
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,20	20																					
Лавровый лист*		0,02	0,02																					
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05																					
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05																					
Вода		160,00	160																	97,5	0,09			
Рыба запеченая			100	19,07	5,6	3,1	139,42																	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г. №234																								
Минтай филе п/ф*		117,00	117																					
Мука вс*		4,50	4,5																					
Масло растительное*		4,50	4,5																					
Соль*		0,90	0,9																					
Картофель тушеный с овощами			150	3,08	9,18	22,96	190,57													30,99	93,77	1,42		
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн																								

[illegible]

Вода		40,00	40	20	1,46	0,26	7,34	37,54	0,04	6,6	36,6	10,8	0,84
Хлеб ржано-пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб ржано пшеничный*		20,00	20										
Хлеб пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*		30,00	30	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,05	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:													
					35,47	35,26	106	879,16	15,77	0,58	7,26	477,18	612,22
												147,26	9,32

Главный технолог

Полянская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

Ведомость контроля за рационом питания (нетто) по примерному десятидневному циклическому меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (обед, не менее 30% 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 пшеничный	24,00	250,00	25,00	104,17	30,00	20,00	40,00	20,00	20,00	30,00	30,00	20,00	20,00	20,00
Хлеб пшеничный Крупы (злаки), бобовые	45,00	439,00	43,90	97,56	40,00	50,00	49,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	50,00	50,00
Макаронные изделия	13,50	281,00	28,10	208,15	41,50		4,00	79,50	40,00	50,00		54,00	12,00	
Картофель	4,50	56,50	5,65	125,56		72,00			40,00		4,00			52,50
Овощи (свежие, замороженные, консервированные)	56,10	564,00	56,40	100,53	20,00		131,00	40,00	16,00	24,00	30,00	60,00	153,00	16,00
Фрукты свежие	84,00	833,22	83,32	99,19	65,05	247,80	128,64	78,14	66,50	79,20	16,10	49,09	54,70	48,00
Сухофрукты	55,50	45,00	56,25	101,35		312,50						250,00		
Соли, фруктовые и овощные	4,50	45,00	4,50	100,00							25,00		20,00	
Мясо 1-й категории	60,00	600,00	60,00	100,00				200,00				200,00		
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	30,00	379,00	37,90	126,33	74,00	59,00	35,00	63,00		74,00		74,00		49,50
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	10,50	170,00	10,95	104,29			45,00				15,00			
Молочко	17,40	190,00	19,00	109,20					73,00				117,00	
Кисломолочная продукция	90,00	640,00	64,00	71,11		30,00			185,00		80,00			205,00
Сыр	45,00	440,00	44,00	97,78	220,00					220,00				
Сметана	3,00	30,00	3,00	100,00							30,00			
Масло сливочное	9,00	88,80	8,88	100,00	5,00		5,00	5,00	5,00	5,00		5,00		
Масло растительное	4,50	44,45	4,45	98,67	8,80	10,00		15,00	5,00	4,00	9,00	12,00		13,00
Яйцо, шт.	12,00	155,00	15,50	98,78	5,00	8,25	6,20	4,00	5,00	5,00	1,00	2,00	6,50	2,50
Сахар	9,00	93,50	9,35	129,17					27,00		128,00			
Чай	0,30	3,00	0,30	100,00	15,00	11,50	10,00		11,00	15,00	7,00	7,00	10,00	7,00
Какао порошок	0,30	3,00	0,30	100,00					3,00					3,00
Кофейный напиток	0,60	6,00	0,60	100,00										
Соль пищевая поваренная йодированная	0,90	9,03	0,90	100,33	0,83	1,10	1,10	0,90	0,90	0,70	0,60	0,60	1,70	0,60

Примечание: в соответствии с таблицей замен (Приложения №1 СанПин 2.3/2.4.3590-20) фрукты свежие заменены сухофруктами (курагой), печенье галетное и торты заменены мясом, молоко частично заменено ряженкой.

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 с 7 до 11 лет (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)	23,1	29,4	24,70	31,70	30,28	32,86	31,98	37,76	28,83	32,43	35,47	31,52
2	Жиры (г)	23,7	24,61	25,09	17,09	22,38	24,74	22,35	34,90	17,29	18,64	35,26	24,24
3	Углеводы (г)	100,5	95,22	101,29	108,57	92,82	99,15	97,01	85,19	118,50	102,70	106,00	100,65
4	Энергетическая ценность (ккал)	705,0	718,93	739,21	741,53	715,66	717,13	717,88	806,77	736,83	705,63	879,16	747,87
5	В1 (мг)	0,36	0,31	0,82	0,39	0,94	0,37	0,48	0,32	0,25	0,44	0,58	0,49
6	С (мг)	18,0	22,36	62,61	27,59	33,38	26,02	29,54	9,18	21,7	33,17	15,77	28,08
7	А (мг. рет. экв/сут)	210,0	365,44	410,85	291,51	105,10	209,09	365,07	250,69	433,56	425,89	7,26	286,48
8	Са (кальций, мг)	330,0	439,06	235,17	255,19	150,37	455,41	437,79	665,90	112,57	172,39	477,18	340,10
9	Р (фосфор, мг)	330,0	478,22	389,56	359,31	388,50	686,46	499,92	634,28	301,48	245,36	612,22	459,53
10	Мg (магний, мг)	75,0	96,82	138,63	102,09	84,00	161,95	184,73	99,34	105,31	87,76	147,26	157,26
11	Fe (железо, мг)	3,6	3,52	6,05	5,72	9,69	6,15	6,25	7,00	5,01	4,45	9,32	6,32

Главный технолог

Полинская О.Н.

Технолог

Адхимова К.Н.