

«Согласовано»:
Руководитель управления
Роспотребнадзора по
Курганской области
Хохлов Г. Г.

«Согласовано»:
Директор МБОУ «СОШ № ___»

«Утверждено»:
Директор МУП г. Кургана
«Комбинат питания»

Щербин Г. Г.

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 12 лет (завтрак 25%, обед 35%).

1-й день

№ рещ.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
413	Сосиска отварная	80	7,0	16,1	0,64	180,8	0,02	-	-	-	20,0	177,6	12,0	1,6				
512	Рис припущенный с маслом сливочным (рис-40гр., масло сливочное-13,5гр., соль-1гр.)	150/10	2,2	9,9	21,0	186,3	0,02	-	0,09	-	15,0	34,0	10,0	0,4				
638	Компот из кураги (курага-20гр., сахар-20гр.)	200	1,0	-	24,8	98,09	0,07	0,8	0,7	-	32,0	30,0	21,0	0,64				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	28,8	0,80				
	Фрукты	180	0,72	-	23,4	81,0	0,07	12,6	0,18	0,9	28,8	23,4	16,2	3,96				
	Итого завтрак:		15,42	26,6	101,09	684,4	0,29	13,4	0,97	186	113,2	378,6	94,2	7,8				
Обед																		
	Овощи свежие	60	0,42	-	1,1	11,4	0,01	3,0	0,02	-	7,8	10,0	15,6	0,24				
221	Суп картофельный с боровыми и сухариками (картофель-45гр., горох-15гр., лук-10гр., морковь-10гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250/30	4,3	2,9	15,5	79,1	0,18	14,5	0,11	-	79,54	140,0	36,01	2,0				
451	Биточки из говядины (мясо говядины-52гр., лук-6гр., хлеб-12гр., сухари-7гр., масло растительное-2,5гр., молоко-20гр., яйцо-2гр., соль-1гр.)	80	10,5	11,70	1,6	174,9	0,06	0,56	0,6	0,2	40,5	197,0	23,32	2,3				
516	Макаронные отварные (макаронные изделия-52,5гр., Масло сливочное-5,25гр., соль-0,5гр.)	150	5,5	4,41	34,8	209,9	0,13	-	-	-	16,2	130,5	23,7	1,4				
705	Напиток из плодов шиповника (шиповник сушеный-20гр., сахар-15гр.)	200	0,68	-	19,3	78,9	-	22,0	0,98	-	12,0	2,5	3,4	5,0				
698	Напиток кисло-молочный	200	5,6	6,8	22,0	172,0	0,06	1,8	0,04	0,4	240,0	190,0	30,0	0,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	20,4	0,6				
	Итого обед:		28,82	26,09	107,3	788,1	0,48	23,99	1,75	1,2	404,1	726	154,4	11,74				
	Всего за день:		44,0	52,6	214,5	1472,5	0,77	37,4	0,65	3,06	517,34	1104,6	220,2	19,54				



2-й день

№ п/п	Наименование блюда	Вып. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Фрукты свежие	150	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3				
358	Сырники из творога (творог-20г, мука пшеничная-21,6гр., яйцо-4гр., масло растительное-2гр., соль-0,5гр.)	200	23,2	3,9	3,77	265,2	0,19	1,01	0,03	0,53	256,5	399,0	74,0	2,06				
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток-2гр., Молоко-200гр., сахар-15гр.)	200	5,6	0,62	18,33	152,6	0,08	2,6	0,04	0,4	240,0	7,0	28,0	0,12				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	14,6	0,4				
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,06	-	-	0,56	14,8	18,6	28,8	0,8				
	Итого завтрак:		33,7	5,02	72,82	621,7	0,42	14,11	0,22	2,65	541,1	484,1	159,	6,68				
	Обед																	
	Овощи свежие	50	0,35	-	0,9	9,5	0,01	3,0	0,02	-	6,5	10,0	13,0	0,2				
148	Суп-лапша «Школьная» (лапша, мука-14,6г, морковь-10г., лук-5г., масло растительное-2,5г., соль-0,5г.)	250	1,8	3,3	13,9	97,5	0,06	0,95	0,08	-	28,0	236,0	21,0	0,6				
499	Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное-75гр., масло растительное-2,5гр., хлеб-15гр., лук-4,5гр., сухари-5гр., молоко-24гр., соль-0,5гр.)	100	12,9	7,12	2,11	178,03	0,14	0,5	0,4	4,2	48,68	137,0	39,0	2,37				
534	Каруста тушеная (каруста свежая-171,9гр., морковь-3гр., лук-6гр., томатная паста-3гр., мука-1,8гр., сахар-4,5гр., масло растительное-2,5гр., соль-1гр.)	150	1,5	2,7	19,5	124,1	0,21	-	-	-	68,0	60,0	74,2	2,4				
698	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	0,4	242,0	190,0	30,0	0,2				
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56	9,24	0,6				
	Сок т/пак	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0				
	Итого обед:		27,8	20,5	120,56	821,0	0,606	12,65	0,6	5,76	436,9	765,3	187,	10,2				
	Всего за день:		61,5	25,1	193,4	1442,7	1,03	26,76	0,46	8,41	978,0	1250,0	346,9	16,9				

3-й день

№ п/п	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Фрукты свежие	150	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3		
345	Омлет с отварным картофелем (запеченный) с маслом (яйцо-70гр., молоко-30., масло сливочное-15гр., картофель-110гр., масло растительное-2,5гр., соль-1,0гр.)	170/15	6,6	18,6	20,02	251,96	0,11	3,54	0,18	2,84	101,0	223,5	28,8	2,5		
693	Какао на цельном молоке (какао-порошок-2гр., молоко-200гр., сахар-15гр.)	200	5,6	5,35	25,0	168,45	-	-	-	0,9	222,0	120,0	18,0	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80		
	Итого завтрак:		17,1	24,4	95,8	624,3	0,28	14,04	0,33	5,46	364,4	476,6	80,1	7,6		
Обед																
97	Сыр поршней	20	4,7	5,36	-	70,4	-	0,32	0,08	0,07	160,0	108,0	8,0	0,20		
128	Щи «По-Уральски» (капуста - 50,0гр., морковь-10,0гр., лук-10,0гр., томат-паста-5,0гр., крупа-5,0гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250	1,72	3,60	6,7	68,88	0,035	4,75	0,08	-	63,6	176,8	26,0	1,0		
388	Рыба тушеная в томате, с овощами (рыба-122,0гр., масло растительное-2,5гр., лук-50,0гр., морковь-50,0гр., соль-2,0гр.)	100/100	10,6	3,65	8,0	216,31	0,02	6,0	0,04	3,3	176,6	260,0	33,3	2,5		
508	Каша гречневая (гречка-30,0гр., масло сливочное - 5,25гр., соль - 1,0гр.)	150	3,8	4,6	18,3	201,46	0,22	-	-	0,3	14,96	186,2	60,3	3,48		
	Овощи свежие	55	0,4	-	1,0	9,6	0,01	3,0	0,02	-	7,5	10,0	14,0	0,21		
	Сок фруктовый т/лак	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0		
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	27,5	118,0	0,1	-	-	0,7	14,5	92,0	16,5	1,1		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6		
	Итого обед:		27,5	17,9	95,1	830,53	0,43	20,47	0,28	4,97	469,3	892,3	179,	12,1		
	Всего за день:		44,6	42,3	190,9	1454,83	0,71	34,5	0,61	10,4	833,7	1368,9	259,4	19,7		

4-й день

№ п/п	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Фрукты свежие	150	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3				
265	Запеканка капустная, с молочным соусом (капусты -156гр., яйцо-70гр., молоко-23гр., масло растительное-6,3гр., соль-2,0гр.)	195/50	9,76	10,2	13,8	245,7	0,21	18,8	-	-	126,5	102,0	74,5	3,84				
€86	Чай с сахаром и лимоном (чай-1гр., сахар-10гр., лимон-7гр.)	200/7	0,26	-	10,23	39,21	-	2,8	-	-	7,8	-	-	5,2	0,9			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	16,5	70,8	0,06	-	-	0,42	8,7	55,2	9,9	0,60				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
	Итого завтрак:		14,22	10,6	69,3	465,6	0,36	32,1	0,15	1,58	172,8	216,7	109,7	9,0				
	Обед																	
	Овощи свежие	50	0,35	-	0,9	9,5	0,01	3,0	0,02	-	6,5	10,0	13,0	0,2				
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель-50гр., макаронные изделия-8гр., морковь-10гр., лук-10гр., масло растительное-3гр., соль-0,5гр.)	250	1,17	3,31	15,1	69,7	0,04	1,0	1,0	-	63,5	170,0	19,6	0,7				
460	Рулет мясной с яйцом и маслом сливочным (мясо говядины-76гр., хлеб-15гр., яйцо-47гр., сахар-4гр., масло растительное-3гр., молоко-23,2гр., масло сливочное-10гр., соль-1,0гр.)	145/10	16,1	23,5	1,71	386,5	0,12	0,3	0,16	1,34	74,0	283,4	36,9	4,2				
518	Картофель отварной (картофель-150гр., масло сливочное-5,25гр., соль-1,0гр.)	150	2,3	3,4	24,7	62,5	0,03	6,0	-	-	153,7	83,0	28,0	1,56				
698	Напиток кисломолочный	125	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	0,4	242,0	190,0	30,0	0,2				
	Сок т/пак	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0				
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	27,5	118,0	0,1	-	-	0,7	14,5	92,0	16,0	1,1				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6				
	Итого обед:		31,8	37,7	130,7	964,1	0,41	18,5	1,08	3,04	586,3	887,7	164,7	11,6				
	Всего за день:		46,1	48,3	200,04	1429,7	0,77	50,6	0,34	4,6	759,1	1104,4	274,9	20,6				

5-й день

№ рец.	Наименование блюда	Вып. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
10	Горячий бутерброд с сыром (хлеб пшеничный-30гр., сыр-20гр., масло сливочное-10гр.)	60	6,9	12,88	17,0	193,6	0,06	0,32	0,14	0,69	168,7	163,2	29,6	0,80				
311	Каша молочная пшеница, с маслом сливочным (пшено-30гр., молоко-150гр., сахар-4,5гр., соль-0,5гр., масло сливочное-10гр.)	150/10	5,6	11,84	32,3	264,15	0,06	0,45	0,1	0,2	91,0	91,0	20,0	0,9				
631	Компот из свежих плодов (свежие плоды-30,8гр., сахар-20гр.)	200	0,12	-	25,0	89,7	-	13,5	-	-	6,0	4,0	4,0	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
	Итого завтрак:		13,92	24,92	83,55	591,65	0,15	14,27	0,24	1,29	271,5	298,2	60,2	2,5				
	Обед																	
	Овощи свежие	50	0,35	-	0,9	9,5	0,01	3,0	0,02	-	6,5	10,0	13,0	0,2				
124	Щи из свежей капусты (капуста-50гр., картофель-30гр., морковь-10гр., лук-10гр., томат. паста-1гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250	2,3	4,6	8,91	39,22	0,05	21	0,08	-	57,5	87,5	20,0	0,70				
390	Котлета рыбная (минтай-65гр., хлеб пшеничный-18гр., сухари-10гр., масло растительное-3гр., молоко-25гр., соль-1гр.)	100	9,1	3,5	1,61	131,27	0,1	0,4	-	-	197,0	144,0	32,0	1,6				
520	Картофельное пюре (картофель-171гр., молоко-30гр., масло сливочное-17гр., соль-1гр.)	200/10	3,1	13,5	29,54	158,09	0,13	8,0	-	-	56,0	111,0	40,0	1,3				
	Сок т/як	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0				
	Фрукты свежие	150	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	16,5	70,0	0,06	-	-	0,42	8,7	55,2	9,9	0,60				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6				
	Итого обед:		20,47	22,08	110,51	619,66	0,46	49,3	0,31	1,78	381,6	486,5	149,6	11,3				
	Всего за день:		33,8	45,1	194,06	1211,31	0,61	63,6	0,55	3,07	653,3	784,7	209,8	14,8				

6-й день

№ п/п	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Фрукты свежие	150	0,6	-	24,7	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3				
478	Запеканка картофельная с мясом и маслом (мясо говядины-59,5гр., картофель-120,0гр., лук-14,2гр., сухари-3гр., Масло растительное-2гр., масло сливочное-10гр., соль-1гр.)	140/10	9,01	19,1	22,1	245,9	0,22	0,7	0,06	1,16	139,7	145,1	42,0	3,09				
697	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104,0	0,08	2,6	0,04	0,4	240,0	190,0	28,0	0,12				
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
	Итого завтрак:		19,55	24,6	87,5	553,8	0,47	13,8	0,25	3,28	421,1	468,2	103,3	7,71				
	Обед																	
	Овощи свежие	50	0,35	-	0,9	9,5	0,01	3,0	0,02	-	6,5	10,0	13,0	0,2				
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной (свекла24г., капуста свежая20г., картофель20г., морковь10г., лук10г., томат.паста3г., сахар1,5г., масло растительное2,5г., соль0,5г.)	250/5	1,53	2,6	9,2	59,0	0,03	20,2	0,07	-	73,24	104,3	24,01	0,79				
494	Филе куриное в сметанном соусе (филе цыпленка-102гр., масло растительное-3гр., сметана-18,75гр., мука-5,63гр., соль-1гр.)	75/75	15,61	9,2	2,0	211,5	0,1	0,06	0,09	4,2	31,3	230,0	32,7	1,75				
512	Рис припущенный (рис-40гр., масло сливочное-15,25гр., соль-1гр.)	150/10	2,9	11,3	28,5	276,9	0,04	-	0,09	-	11,72	34,0	27,3	0,11				
520	Компот из кураги (курага-20гр., сахар-20гр.)	200	1,04	-	24,8	98,08	0,07	0,8	0,7	-	32,0	30,0	21,0	0,64				
	Сок т/пак	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0				
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6				
	Итого обед:		27,05	23,7	120,95	894,86	0,38	30,5	0,4	5,32	198,5	541,4	152,4	7,89				
	Всего за день:		46,6	48,3	208,45	1448,66	0,85	44,3	0,65	8,6	619,6	1009,6	255,7	15,6				

7-й день

№ реч.	Наименование блюда	Вых (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
Завтрак																									
	Дйцо вареное	45	5,08	4,6	0,28	62,8	0,06	-	0,28	1,2	20,0	85,6	4,8	1,0											
467	Биточки ржаные(минтай-65гр., хлеб-18гр., сухари-10гр., масло растительное-3гр., молоко-25гр., соль-0,5гр.)	100	9,1	3,5	1,61	131,27	0,1	0,4	-	-	197,0	144,0	32,0	1,6											
518	Картофель отварной (картофель-150гр., масло сливочное-5,25гр., соль-1гр.)	150	2,3	3,4	24,7	62,5	0,03	6,0	-	-	153,7	83,0	28,0	1,56											
686	Чай с сахаром и лимоном (чай-1гр., сахар-10гр., лимон-7гр.)	200/7	0,26	-	10,23	39,21	-	2,8	-	-	7,8	-	5,2	0,9											
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4											
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80											
	Итого завтрак:		21,04	12,0	68,07	433,98	0,3	9,2	0,28	2,16	395,9	426,2	89,8	6,26											
Обед																									
	Овоши свежие	100	0,7	-	1,8	19,0	0,02	6,0	0,04	-	13,0	20,0	26,0	0,4											
135	Суп из овошей, со сметаной (капуста свежая-20гр., картофель-50гр., морковь-10гр., лук -10гр., торошек-7,5гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250/5	1,01	3,25	11,2	28,22	0,08	11,0	0,3	0,2	51,1	106,8	26,0	1,01											
437	Гуляш из говядины (мясо говядины-72,5гр., лук-15гр., мука-6гр., томат.паста-5гр., масло растительное-2,5гр., соль-1гр.)	50/75	12,2	11,9	6,03	191,41	0,05	0,15	0,05	0,3	15,6	169,0	15,6	1,2											
516	Макаронны отварные (макаронные изделия-52,5гр., масло сливочное-5,25гр., соль-0,5гр.)	150	4,8	4,41	34,8	209,9	0,13	-	-	-	16,2	130,5	24,0	1,4											
631	Компот из свежих плодов (плоды свежие-30,8гр., сахар-20гр.)	200	0,12	-	25,0	89,7	-	13,5	-	-	6,0	4,0	4,0	0,4											
698	Напиток кислоломочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	0,4	242,0	190,0	30,0												
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	27,5	118,0	0,1	-	-	0,7	14,5	92,0	16,5	1,1											
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,4	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6											
	Итого обед:		29,95	27,04	147,9	890,11	0,84	32,5	0,43	2,2	366,5	768,3	151,3	6,11											
	Всего за день:		51,0	39,0	216,0	1324,09	1,14	41,7	0,71	4,4	762,4	1194,5	241,1	12,6											

8-й день

№ п/п	Наименование блюда	Вып. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
ТТК	Пирожок печеный, с курлагой (мука28,8г., сахар22,3г., масло растительное3,1г., соль0,03г., дрожжи1г., курлаг22,5г.)	60	1,8	3,0	36,84	260,4	-	7,0	0,03	-	78,0	108,0	36,0	4,4			
362	Пудинг из творога (запеченный), с маслом сливочным (творог152г., крупа манная18г., сахар15г., яйцо8г., изюм20г., масло сливочное20г., сухари панировочные2г., сметана7,5г., соль0,5г.)	200/15	23,2	16,9	31,4	464,5	0,17	0,96	0,12	5,0	220,3	357,5	51,74	3,7			
692	Кофейный напиток на цельном молоке (кофейный напиток-2г., молоко-200г., сахар-15г.)	200	5,6	0,62	18,33	152,6	0,08	2,6	0,04	0,4	240,0	7,0	28,0	0,12			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	14,6	0,4			
	Итого завтрак:		31,8	20,72	95,82	921,7	0,28	10,56	0,19	5,8	544,1	512,5	130,3	8,62			
	Обед																
	Овоши свежие	55	0,4	-	1,0	9,6	0,01	3,0	0,02	-	7,5	10,0	14,0	0,21			
160	Суп молочный, с крупой (молоко-250г., крупа-15г., масло сливочное-2г., сахар-4,3г., соль-0,5г.)	250	5,8	7,82	26,73	208,7	0,11	3,25	0,05	0,2	303,5	122,0	42,6	0,31			
451	Шницель из говядины (мясо говядины-69г., лук-6,7г., хлеб-16,0г., сухари-8,0г., яйцо-2,7г., молоко-23,0г., масло растительное-3,3г., соль-1,0г.)	100	11,7	12,5	2,07	243,13	0,1	0,74	0,7	0,4	50,9	262,6	33,8	3,12			
534	Капуста тушеная (капуста свежая-171,9г., морковь-3,0г., лук-6,0г., томатная паста-3,0г., мука-1,8г., сахар-4,5г., масло растительное-2,5г., соль-1,0г.)	150	2,5	2,7	19,5	124,1	0,21	-	-	-	68,0	60,0	74,2	2,4			
701	Компот из черной смородины (чер. смородина-20г., сахар-15г.)	200	0,12	-	16,43	64,45	-	40,0	0,02	-	7,2	-	6,2	0,26			
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	27,5	118,0	0,1	-	-	0,7	14,5	92,0	16,5	1,1			
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6			
	Итого обед:		26,1	23,7	106,2	767,98	0,57	47,04	0,16	1,9	459,7	602,6	188,6	7,98			
	Всего за день:		58,0	44,4	202,0	1689,68	0,85	57,6	0,35	7,7	1003,8	1115,1	318,9	16,6			

9-й день

№ рещ.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
11	Бутерброд горячий, с вареной колбасой и сыром (Хлеб-30гр., вареная колбаса-20гр., сыр-11гр.)	60	5,5	7,81	19,0	148,62	0,13	0,16	0,04	0,46	18,1	137,0	28,6	1,14				
478	Запеканка картофельная, с мясом и маслом сливочным (мясо говядины-59,5гр., картофель-120,0гр., лук-14,2гр., сахар-3,0гр., масло растительное-2,0гр., масло сливочное-10,0гр., соль-1,0гр.)	140/10	9,01	11,7	22,1	245,9	0,42	0,7	0,06	1,16	139,7	145,1	42,0	3,09				
697	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104,0	0,08	2,6	0,04	0,4	240,0	190,0	28,0	0,12				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	16,5	70,8	0,06	-	-	0,42	8,7	55,2	9,9	0,60				
	Итого завтрак:		23,85	24,91	76,31	613,52	0,72	3,46	0,14	2,84	412,3	567,3	115,1	5,35				
	Обед																	
	Овощи свежие	55	0,4	-	1,0	9,6	0,01	3,0	0,02	-	7,5	10,0	14,0	0,21				
124	Щи из свежей капусты, со сметаной (капуста-50гр., картофель-30гр., морковь-10гр., лук-10гр., томатная паста-1гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250/10	1,84	3,68	11,3	50,72	0,055	21,0	0,08	-	66,0	94,3	21,0	0,70				
382	Рыба, запеченная с яйцом (минтай-109гр., мука,-10,7гр., яйцо-21,5гр., масло растительное-61гр., соль-1гр.)	120	14,3	9,4	7,52	159,91	0,15	-	0,07	2,8	55,0	126,4	18,7	1,20				
511	Рис отварной, с маслом сливочным (рис-40гр., масло сливочное-15,25гр., соль-1гр.)	150/10	2,9	11,3	28,5	276,9	0,04	-	0,09	-	11,72	34,0	27,3	0,11				
	Сок т/лавк	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0				
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	11,0	47,0	0,04	-	-	0,28	5,8	36,8	6,6	0,40				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6				
	Итого обед:		23,45	24,79	92,9	690,01	0,14	30,34	0,32	3,66	178,1	360,8	108,8	6,25				
	Всего за день:		47,3	49,7	169,2	1303,53	0,86	33,8	0,46	6,5	590,4	928,1	223,9	11,6				

10-й день

№ п/п	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Фрукты	200	0,8	-	19,6	90,0	0,08	14,0	0,2	1,0	32,0	26,0	18,0	4,4		
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (рис-30гр., молоко-150гр., сахар-4,5гр., масло сливочное-10гр., соль-0,5гр.)	150/10	6,41	11,15	32,9	258,75	0,03	0,45	0,1	0,2	90,0	73,5	12,0	0,10		
693	Какао на цельном молоке (какао-порошок-2гр., молоко-200гр., сахар-15гр.)	200	5,6	5,35	24,99	168,45	-	-	-	0,9	222,0	120,0	18,0	0,6		
788	Булочка «К чаю» (мука пшеничная, соль, дрожжи, сахар)	73	4,5	9,6	47,4	287,6	-	5,8	-	-	38,3	65,0	13,0	1,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4		
	Итого завтрак:		18,61	26,3	134,14	849,0	0,14	20,25	0,3	2,5	388,1	324,5	67,6	7,2		
Обед																
	Овощи свежие	50	0,35	-	0,9	9,5	0,01	3,0	0,02	-	6,5	10,0	13,0	0,2		
111	Борщ «Сибирский» со сметаной (свекла-40гр., капуста свежая-20гр., картофель-15гр., фасоль-10гр., морковь-10гр., лук-10гр., томат. паста-3гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250/10	2,8	3,83	14,0	82,27	0,015	10,0	0,09	-	71,0	156,8	43,5	1,70		
499	Котлета «Пикантная» из куриной грудки (филе куриное-75гр., хлеб-15гр., лук-4,5гр., сухари-5гр., масло растительное-2,5гр., молоко-24гр., соль-0,5гр.)	100	12,9	7,12	2,07	178,03	0,14	0,5	0,4	4,2	48,68	137,0	39,0	2,37		
518	Картофель отварной, с маслом сливочным (картофель отварной-150гр., масло сливочное-15,25гр., соль-1гр.)	150/10	2,4	11,43	24,83	127,2	0,03	6,0	-	-	156,1	83,0	28,6	1,58		
686	Чай с сахаром и лимоном (чай-1гр., сахар-10гр., лимон-7гр.)	200/7	0,26	-	10,23	39,21	-	2,8	-	-	7,8	-	5,2	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,9	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6		
	Итого обед:		23,53	22,9	86,96	592,09	0,32	22,35	0,06	5,4	309,8	516,4	151,7	8,2		
	Всего за день:		42,1	49,2	221,1	1441,09	0,46	42,6	0,36	7,9	697,9	840,9	219,3	15,4		

11-й день

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																							
	Яйцо вареное ½	22,5	2,54	2,3	0,14	31,4	0,03	-	0,14	0,6	10,0	42,8	2,4	0,5									
264	Рулет карпатофрешиный, с овсянкой и сметанным соусом (картофель 180г., капуста30г., лук10г., масло сливочное10г., масло растительное-2,5г., мука-6г., сметана-5г., соль-2г.)	200/5 0	6,7	13,7	36,02	145,96	0,04	4,5	0,07	-	55,0	102,0	18,0	0,40									
631	Компот из свежих плодов (свежие плоды-30,8гр., сахар-15гр.)	200	0,12	-	23,0	89,7	-	13,5	-	-	6,0	4,0	4,0	0,4									
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,80									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4									
	Итого завтрак:		13,66	16,5	90,41	405,26	0,18	18,0	0,21	1,56	88,4	262,4	44,2	2,5									
	Обед																						
	Овощи свежие	55	0,4	-	1,0	9,6	0,01	3,0	0,02	-	7,5	10,0	14,0	0,21									
128	Щи «По-уральски», со сметаной (капуста-50гр., морковь-10гр., лук-10гр., томат. паста-5гр., крупа-5гр., масло растительное-2,5гр., соль-0,5гр.)	250/1 0	1,72	3,60	6,7	68,88	0,035	4,75	0,08	-	63,6	176,8	26,0	1,01									
451	Шницель из говядины (мясо говядины-69,3гр., лук-6,7гр., сахар-8гр., хлеб-18гр., масло растительное-3,3гр., молоко-23гр., яйцо-2,7гр., соль-1гр.)	100	11,7	12,5	2,07	243,13	0,1	0,74	0,7	0,4	50,9	262,6	33,8	3,12									
224	Рагу овощное (картофель-72гр., морковь-18гр., лук-17гр., капуста-30гр., масло растительное-3гр., томат.паста-1гр., соль-1гр.)	150	1,99	5,34	16,02	44,38	0,04	4,5	0,07	-	55,0	102,0	18,0	0,40									
705	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника-20гр., сахар-15гр.)	200	0,68	-	19,3	78,9	-	220,0	0,98	-	12,0	2,5	3,4	5,0									
698	Напиток кислоколючий	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	0,4	242,0	190,0	30,0	0,2									
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	16,5	70,8	0,06	-	-	0,42	8,7	55,2	9,9	0,66									
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,9	0,04	-	-	0,4	8,1	56,0	9,24	0,6									
	Итого обед:		20,21	28,72	103,14	749,59	0,35	234,8	1,9	1,62	447,8	855,1	144,3	11,2									
	Всего за день:		39,9	45,2	193,6	1154,85	0,53	252,8	0,57	3,2	536,2	1117,5	188,5	13,7									

12-й день

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
443 (1)	Плов из говядины (мясо говядины-72,5гр., крупа рис-35гр., лук-5гр., морковь-7,5гр., томат.паста-3гр., масло растительное-5гр., соль-1гр.)	150	16,8	17,0	26,03	348,8	0,11	2,38	0,18	0,2	42,25	203,0	40,6	6,07				
698	Напиток кисло-молочный	200	5,6	6,8	28,6	172,0	0,06	1,8	0,04	0,4	242,0	190,0	30,0	0,2				
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	22	94	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4				
	Итого завтрак:		26,7	24,3	85,9	659,0	0,28	4,18	0,22	1,56	301,6	506,6	90,4	7,47				
	Обед																	
97	Сыр поршей	20	4,7	5,36	-	70,4	-	0,32	0,08	0,07	160,0	108,0	8,0	0,21				
	Овощи свежие	50	0,35	-	0,9	9,5	0,01	3,0	0,02	-	6,5	10,0	13,0	0,2				
134	Суп «Крестьянский» с крупой, со сметаной (крупа рис5г., капуста свежая30г., картофель25г., морковь10г., лук10г., масло растительное2,5г., соль-0,5г.)	250/5	1,81	3,19	3,49	60,9	0,05	37,0	1,1	-	51,4	190,9	25,91	0,78				
388	Рыба, запеченная с овощами (рыба-65гр., лук-40гр., мука-6гр., морковь-58гр., масло растительное-10гр., соль-1гр.)	125	11,3	10,7	7,69	317,16	0,34	4,9	0,04	3,3	77,42	152,0	33,4	1,55				
508	Каша гречневая (гречка-30гр., масло сливочное-5,25гр., соль-1гр.)	150	3,8	4,6	18,3	201,46	0,22	-	-	0,3	14,96	186,2	60,3	3,48				
692	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	104,0	0,08	2,6	0,04	0,4	240,0	190,0	28,0	0,12				
	Сок т/пак	200	0,8	-	20,6	84,0	0,006	6,4	0,06	-	24,0	3,3	12,0	3,0				
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	27,5	118,0	0,1	-	-	0,7	14,5	92,0	16,5	1,1				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,82	0,28	12,95	61,88	0,04	-	-	0,6	8,1	56,0	9,24	0,6				
	Итого обед:		33,92	29,5	104,9	1027,3	0,85	54,2	1,34	5,37	596,9	988,4	206,3	11,04				
	Всего за день:		60,4	53,8	190,8	1686,3	1,13	58,4	0,47	6,9	898,5	1495,0	296,8	14,9				

Зам. директора по производству

Начальник производства

Историна

Жукова А. И.
Историна О. Л.

**Ведомость контроля за рационом питания по примерному двенадцатидневному циклическому меню
для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана в возрасте
до 11 лет (завтрак 25%, обед 35%) (продукты).**

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в гр. (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням всего, гр. на одного человека												В среднем за 12 дней	Откл. от нормы % (+/-)	
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день			
1	Мясо	42,0	52,0	-	-	-	76,0	-	59,5	72,5	69,3	59,5	-	69,3	72,5	44,2	+5,2
2	Цыпленок	21,0	-	75,0	-	-	-	-	102,0	-	-	-	75,0	-	-	21,0	-
3	Колбасные изделия	8,8	80,0	-	-	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-	8,3	-5,7
4	Рыба	34,8	-	-	122,0	-	-	65,0	-	65,0	-	109,0	-	-	65,0	35,2	+2,0
5	Яйцо	24,0	2,0	4,0	70,0	117,0	-	65,0	-	45,0	10,7	21,5	-	25,2	-	24,6	+0,3
6	Молоко	180,0	20,0	224,0	230,0	46,2	205,0	200,0	200,0	25,0	473,0	200,0	374,0	23,0	200,0	185,0	+2,8
7	Кисломолочные продукты	90,0	200,0	200,0	-	125,0	-	200,0	-	200,0	-	-	-	200,0	200,0	93,8	+4,2
8	Творог	30,0	-	202,7	-	-	-	-	-	152,0	-	-	-	-	-	29,6	-1,3
9	Сметана	6,0	-	-	-	-	-	-	23,8	5,0	7,5	10,0	10,0	15,0	5,0	6,4	+6,7
10	Сыр	5,9	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	11,0	-	-	20,0	5,9	-
11	Масло сливочное	18,0	18,8	-	20,25	15,25	37,0	25,25	10,5	22,0	8,9	10,5	5,0	11,3	17,5	17,9	-0,6
12	Масло растительное	9,0	5,0	9,5	7,5	12,3	5,5	7,5	8,0	8,9	23,0	40,0	40,0	-	-	27,3	+1,1
13	Крупы, бобовые	27,0	55,0	-	30,0	-	30,0	40,0	-	23,0	40,0	40,0	40,0	-	-	70,0	+4,4
14	Макаронны	9,0	52,5	-	-	8,0	-	-	52,0	-	-	-	-	-	-	9,4	+0,3
15	Сахар	24,0	35,0	19,5	15,0	10,0	24,5	21,5	30,0	76,1	4,5	29,5	30,0	-	-	24,6	+0,3
16	Кондитерские изделия и выпечка	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	73,0	-	-	6,08	+1,3
17	Картофель	112,8	45,0	-	110,0	200,0	201,0	140,0	200,0	-	150,0	162,0	252,0	25,0	25,0	123,8	+9,8
18	Овощи	168,0	86,0	250,4	230,0	141,7	120,0	126,2	117,5	245,6	140,2	134,5	205,9	222,5	168,3	168,3	+1,7
19	Сухофрукты	9,0	40,0	-	-	-	-	20,0	-	42,5	-	-	20,0	-	-	10,2	+13,3
20	Чай	0,24	-	-	-	1,0	-	-	1,0	-	-	1,0	-	-	-	0,25	+4,1
21	Какао, кофейный напиток	0,72	-	2,0	2,0	-	-	-	-	2,0	-	-	2,0	-	-	0,67	-7,4
22	Фрукты свежие	111,0	180,0	150,0	150,0	157,0	180,8	150,0	37,8	-	-	207,0	30,8	120,0	113,6	113,6	+2,3
23	Хлеб ржаной	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	-
24	Хлеб пшеничный	90,0	92,9	87,8	90,0	95,0	93,6	84,7	123,6	81,6	84,7	62,8	100,48	90,0	90,6	90,6	+0,6
25	Мука пшеничная	9,0	-	38,0	-	-	-	5,63	6,0	30,6	-	-	6,0	6,0	8,6	8,6	-4,4
26	Соки	120,0	-	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	-	-	-	200,0	-	200,0	117,0	117,0	-2,5
27	Дрожжи	0,6	-	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	1,0	-	-	0,2	-66,7
28	Соль	3,0	3,0	2,5	4,5	4,5	3,0	3,5	-	3,5	3,03	3,5	2,5	4,5	3,5	3,46	+15,3

Зам. директора по производству

Жукова А. И.

Начальник производства

Истоминина О. Л.

Истоминина О. Л.

**Ведомость контроля за рационом питания по примерному двенадцатидневному циклическому меню
для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кургана в возрасте
до 11 лет (завтрак 25%, обед 35%) (пищевые вещества).**

№ п/п	Наименование пищевых веществ	Норма пищевых веществ	Фактически выдано пищевых веществ по дням всего на одного человека												В средне м за 12 дней
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	
1	Белки (г)	46,2	44,0	61,5	44,6	46,1	33,8	46,6	51,0	58,0	47,3	42,1	39,9	60,4	47,9
2	Жиры (г)	47,4	52,6	25,1	42,3	48,3	45,1	48,3	39,0	44,4	49,7	49,2	45,2	53,8	45,3
3	Углеводы (г)	201,0	208,4	193,4	190,9	200,04	194,06	208,45	216,0	202,0	169,2	221,1	193,6	190,8	199,0
4	Энергетическая ценность (ккал)	1410,0	1472,5	1442,7	1454,8	1429,7	1211,31	1448,66	1324,09	1689,68	1303,53	1441,09	1154,85	1686,3	1421,6
5	В1 (мг.)	0,72	0,77	1,03	0,7	0,77	0,61	0,85	1,14	0,85	0,86	0,46	0,53	1,13	0,8
6	С (мг.)	36,0	37,4	26,8	34,5	50,6	63,6	44,3	41,7	57,6	33,8	42,6	34,79	58,4	43,8
7	А (мг.рет.эв.)	0,42	2,7	0,82	0,61	2,13	0,55	0,65	0,71	0,35	0,46	0,36	0,57	0,47	0,87
8	Е (мг.ток.эв.)	6,0	3,0	8,4	10,4	4,6	3,07	8,6	4,4	7,7	6,5	7,9	3,2	6,9	6,2
9	Са (кальций,мг)	660,0	517,4	978,0	833,7	759,1	653,3	619,6	762,4	1003,8	590,4	697,9	536,2	898,5	737,5
10	Р (фосфор,мг)	990,0	1104,6	1250,0	1368,9	1104,4	784,7	1009,4	1194,5	1115,1	928,1	840,9	1117,5	1495,0	1109,4
11	Мг (магний,мг)	150,0	246,8	346,9	259,4	274,9	209,8	255,7	241,1	318,9	223,9	219,03	188,5	296,8	254,6
12	Fe (железо,мг)	7,2	19,5	16,9	19,7	20,6	14,8	15,6	12,6	16,6	11,6	15,4	13,7	14,9	15,99

Зам. директора по производству



Жукова А. И.

Начальник производства



Истомина О. Л.

Распределение калорийности по приемам пищи (дети до 11 лет)

	Завтрак	%	Обед	%	Калорийность за весь день
1 день	684,4	27,9	788,1	32,1	1472,5
2 день	621,7	25,9	821,0	34,1	1442,7
3 день	624,3	25,7	830,53	34,3	1454,83
4 день	465,6	19,5	64,1	40,5	1429,7
5 день	591,65	29,3	619,66	30,7	1211,31
6 день	553,8	22,9	898,86	37,1	1448,66
7 день	433,98	19,7	890,11	40,3	1324,09
8 день	921,7	32,7	767,98	27,3	1689,68
9 день	613,52	28,2	690,01	31,8	1303,53
10 день	849,0	35,3	592,09	24,7	1441,09
11 день	405,26	21,1	749,59	38,9	1154,85
12 день	659,0	23,4	1027,3	36,6	1686,3
Среднее за 12 дней	618,7	26,1	802,9	33,9	1421,6

Зам. директора по производству

Жукова А. И.

Начальник производства

Истомина О. Л.