

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

С1ПО 4 КЛАСС

МАОУ СОШ № 6

НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Форма З.ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

u/u Ne		-		2	w	4		U	6	7		GIO.	9	10	=	12	14	13	14	15	16
Наименование группы продуктов		Мясные	продукты	Молоко	Сметана	Масло	сливочное	Масло растит.	Макароны	Крупы,	бобовые	Caxap	Картофель.	Овощи	Сухофрукты	Чай	Хлеб	Птица	Соль	мука	какао
Норма (нетто) на 1 чел. в день, в	1p 35%	25,9		24,3	3,5	11,37		5,77	6,12	16,63		14,87	65,8	105	6,12	0,14	48,12	15,4	2,1	6,12	0.42
на о	-	16				13		S	35	15		15	17	53	1.5	_	30		2,1		
Фактически вы на одного человека	2	16		31	S	14		6				20	139	120			60		2,1	8	2
челове	w	16			Ŋ	14		6		45		20	17	120	15		60	74	2,1		
выдан	4	16		31	10	13		6				15	139	100		1	30		2,1	12	
о прод	S	90			Un.	18		S		46		20	17	114	10		60		2,1		
уктов	6	16				13		6		45		20	17	100	15		30	149	2,1	12	
в нетт	7	16		150	υ	14		6	35			20	17	119			60		2,1	00	2
го по д	8	16						6				15	139	110	10		30	74	2,1	9	
ням (в	9	163		31	5	14		6				15	139	114		1	60		2,1	12	
Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г одного человека	10	16			5			6		45		20	17	100	15		60	74	2,1		
Среднее за 10 дней на 1 чел в гр	Норма	259		243	35	113,7		57,7	61,2	166,3		148,7	658	1050	61,2	1,4	481,2	154	2,1	61,2	4,2
ее за И	факт	381		243	40	113		58	70	196		180	658	1050	65	3,0	480	371	2,1	61	4,0
Отклонение От нормы в % (+/-)		+30%		100%	+14%	-0,6%		100%	+14,38%	+17,86%		+21,05%	100%	100%	+6,2%	+40%	100:	100%	100%	100%	100%

Меню 1 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед						
Овощи по сезону	60	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 17-2013
Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох, лук, морковь, масло растительное)	10/250	1,3	7,7	20,38	183,6	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,)	90/30	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Сок	200	-	-	23,0	92	
Итого за прием		20,36	39,56	122,98	924,66	

Меню 2 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед					1	
Овощи по сезону	60	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 17-2013
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.)	10/250/10	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные (макароны, масло сливочное)	150	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Какао на молоке (какао, молоко, сахар)	200	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		42,28	34,12	113,0	843,93	

Меню 3 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
	60	0,2	1,42	0,82	61,45	№ 17-2013
Овощи по сезону	60			21,01	152,23	№ 132-2004
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец	10/250/10	6,39	7,07	21,01	102,40	
соленый, масло растительное)	90,30	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Курица запеченная с соусом	90,30	10,2	, .	2010/07/00		
(бедро куриное, сметана, м/растит)		0.44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,44	10,82	42,20	,00	
(гречка, масло сливочное)			-	01.40	83,6	№511-2013
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42		312311-2013
(вишня или смородина, сахар)	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Хлеб пшеничный йодированный	30	-	34,95	132,2	975,22	
Итого за прием		35,99	34,73	100,00		

Меню 4 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры		
	60	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 17-2013		
Овощи по сезону	60			-	179,23	№ 110-2004		
Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло	10/250/10	5,39	7,77	14,01				
растительное, говядина)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013		
Плов из мяса (говядина, рис,	200	200	200	13,00	15,15	in the same of the		
морковь, лук, масло растительное)		-	0.0	15,2	60,0	№686-2004		
Чай с сахаром с лимоном (заварка,	200.15.7	0,3	0,0	13,2	00,0	7.2000 200		
сахар, лимон)	CO.	4,56	0,54	29,82	135,6			
Хлеб пшеничный йодированный	50				-			
Итого за прием		25,41	34,84	108,42	042,07			

Меню 5 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед		0.05	3,55	2,1	43	№ 17-2013
Овощи по сезону	60	0,05		13,61	138,31	№ 131-2004
Рассольник домашний с мясом и сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец	10/250/10	5,59	7,07			
соленый, масло растительное)	90,30	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004
Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное, морковь, мука, томат паста, масло сливочное,	70,50					№578-2004
caxap)	1	2.00	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Рис отварной	150	3,88	3,17	40,42	1	
(крупа рис, масло сливочное)		0.0		21,42	83,6	№511-2013
Компот из смородины (смородина, сахар, вода)	200	0,2	-			500/2001 5150 5150 1150 1150 1150 1150 1150
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
		37,76	26,35	114,87	799,92	
Итого за прием				CHICAGO III		

Меню 6 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Обед		0.05	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Овощи по сезону	60	0,05		1000000	117,23	№ 135-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель, морковь, лук, горошек зеленый,	10/250/10	5,31	4,97	12,35	117,23	
масло растительное.)	00.20	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004
Биточки рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным (грудка куриная, хлеб, лук, молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста,	90,30	14,70	13,0			№587-2004
сахар, масло сливочное)	150	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)				21.42	92.6	№511-2013
Компот св замор. ягод	200	0,2	-	21,42	83,6	J42511-2015
(вишня или смородина, сахар)		1.56	0,54	29,82	135,6	
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	35,48	142,19		
Итого за прием		33,34	33,70	1 .2,12		

Меню 7 день

Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
60	0.05	3.55	21	61,45	№ 17-2013
	-		5.51	193.75	№ 158-
250/10	14,/8	13,2	3,31	173,73	2004
50.50	10.44	21.41	10.06	291,34	№ 437-
50.50	19,44	21,71	10,00		2004
		1.10	26.50	212.67	№ 516-
150	5,68	4,49	30,39	212,07	2004
200	0.2		10.02	38,99	№693-2004
200	-	- 01			
50	6,84	0,81			
	46,99	47,66	113,0	934,4	
	50.50 50.50 200	60 0,05 250/10 14,78 50.50 19,44 150 5,68 200 0,2 50 6,84	60 0,05 3,55 250/10 14,78 13,2 50.50 19,44 21,41 150 5,68 4,49 200 0,2 - 50 6,84 0,81	60 0,05 3,55 21 250/10 14,78 13,2 5,51 50.50 19,44 21,41 10,06 150 5,68 4,49 36,59 200 0,2 - 10,02 50 6,84 0,81 29,82	выход, г облин жиры 60 0,05 3,55 21 61,45 250/10 14,78 13,2 5,51 193,75 50.50 19,44 21,41 10,06 291,34 150 5,68 4,49 36,59 212,67 200 0,2 - 10,02 38,99 50 6,84 0,81 29,82 136,2

Меню 8 день

Іаименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		0,5	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Овощи по сезону	60				194	№ 148-2004
Суп дапша домашняя с курицей	10/250	4,91	5,77	16,5	194	Water States
(лапша, курица, лук, морковь, м/растит)	200	12.55	15,38	32,62	320,48	№436-2004
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук, морковь,	200	13,55	13,36	32,02	320,11	
масло растительное)		0.0	+	29,96	120	№705-2004
Компот из шиповника	200	0,8	-	29,70	30000	
(плоды шиповника, сахар)	50	4,56	0,24	29,82	114	
Хлеб ржаной	30	24,32	24,94	129,9	809,93	
Итого за прием		24,32	21,57	1		

Меню 9 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
	60	0,5	3,55	21	61,45	№ 17-2013
Овощи по сезону	-		7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное)	10/250/10	6,39	7,07			22.2004
Бефстроганов (говядина, лук,	50.50	19,44	21,41	10,06	291,34	№423-2004
сметана, мука, масло растит)	150	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное)			10,02	10,02	38,99	№685-2004
Чай с сахаром (чай заварка, сахар)	200	0,2	-		1	
	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Хлеб пшеничный йодированный Итого за прием		39,53	43,39	134,19	969,66	

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход, г	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное)	60	0,8	6,1	4,1	74,4	№ 71-2004
Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло	10/250/10	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
растит.) Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное)	200	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
морковь, лук, масло растительносу Компот из вишни (вишня св. мор., сахар, вода,)	200	0,36	0,0	33,16	127,45	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		26,57	33,84	123,48	881,55	