

«РАЗРАБОТАНО»

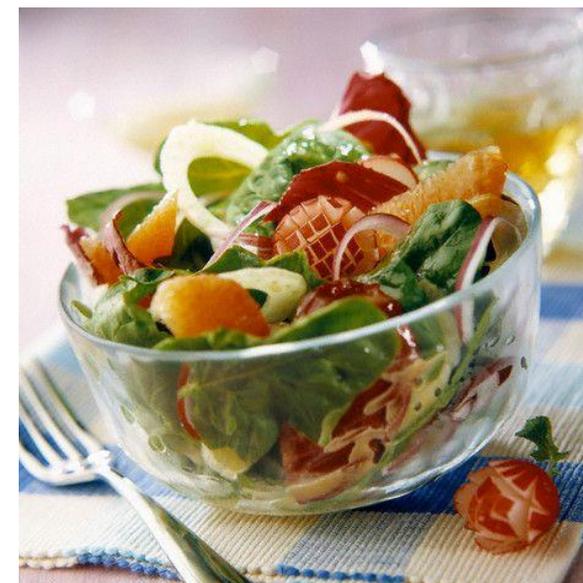
Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципального образования
город Краснодар



Н.В.Кулишова

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного
учреждения



Примерное циклическое меню

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА

для структурных подразделений МУП «КШП №1» муниципального образования город Краснодар
для учащихся образовательных учреждений с 1 по 4 класс

Краснодар
2021



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

1. Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс

2. Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Цикличное меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для структурных подразделений муниципального образования город Краснодар, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности, обеспечивающих питание школьников.

Сборник разработан специалистами муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 1-4 классов.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	50	0,66	1,63	3,23	42,50
244-11, ТК	Плов из говядины или птицы	50/100	13,90	7,80	59,80	297,00
348-11	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	460	19,48	10,50	120,56	597,30

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00
ТТК	Котлеты, рубленные из птицы	75	11,34	2,44	4,85	63,75
312-11	Пюре картофельное	160	3,20	5,12	21,79	146,33
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60
ТК	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	645	22,85	12,37	80,85	505,48

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по сезону	50	0,38	3,00	1,18	33,30
223-11	Запеканка из творога со сметаной	135/15	13,85	16,62	27,23	351,92
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Кондитерское изделие	25	2,50	8,75	12,63	138,75
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	480	20,94	29,41	85,94	726,97

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	80	0,56	0,67	1,27	9,60
431-04	Печень по-строгановски	50/35	9,46	11,58	3,32	165,75
516-04	Макаронные изделия отварные с маслом	115	3,02	2,14	23,39	149,50
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	610	18,41	15,89	84,79	587,85

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	55	0,61	0,09	0,17	12,10
235-11	Шницель рыбный с маслом сливочным	75/5	7,58	5,96	5,80	186,00
310-11	Картофель отварной	160	3,05	4,60	24,53	151,70
355-11	Кисель из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	555	16,16	11,72	88,03	607,60

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20
243-11	Сосиски, сардельки отварные с маслом сливочным	55/5	5,51	1,90	0,18	131,00
ТТК	Каша рассыпчатая с овощами	100	7,20	6,40	33,28	222,96
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	575	20,49	12,38	87,75	639,81

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	50	0,66	3,64	2,25	44,46
312-11	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	21,79	137,18
ТТК	Рыба, припущенная с маслом сливочным	70/5	22,36	7,50	0,38	158,18
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	557	30,29	16,98	69,52	544,82

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	50	0,55	0,08	1,90	11,00
15	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50%)порциями	30	7,89	7,98	0	103
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/10	13,49	21,55	2,67	258,36
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	480	26,07	30,63	44,07	552,96

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	80	0,47	0,07	1,27	9,60
210-03	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Фрукты свежие	120	2,64	2,64	2,64	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	560	21,40	11,09	64,26	388,54

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	60	0,45	3,61	1,41	39,96
267-11	Шницель натуральный рубленый с маслом сливочным	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00
508-04	Каша рассыпчатая	100	5,93	1,60	30,53	163,33
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	510	20,29	19,68	84,90	599,29
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		216,37	170,64	810,67	5750,62
	СРЕДНЯЯ		21,64	17,06	81,07	575,06

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	1,32	3,25	6,47	85,00
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00
267-11	Шницель натуральный рубленый с маслом сливочным	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00
508-04	Каша рассыпчатая	160	9,49	2,56	48,85	261,33
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	885	32,59	26,09	139,03	946,93

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	1,40	4,90	6,10	114,00
312-11	Пюре картофельное	100	2,00	3,20	14,53	91,45
ТТК	Рыба, припущенная с маслом сливочным	95/5	29,82	10,00	0,51	210,91
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	820	38,46	19,72	75,44	667,86

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15	Сыр порционно (полутвердый массовой долей жира 45-50%)порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00
ТТК	Запеканка творожная с курагой с молоком сгущенным	130/10	8,93	10,55	17,29	201,95
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	800	28,20	28,26	95,89	751,15

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	50	0,55	3,06	2,28	38,85
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00
212-11	Омлет с колбасой или сосисками	190	12,90	16,70	2,20	237,40
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Кондитерское изделие	35	2,92	5,83	24,50	163,33
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	745	25,76	32,41	95,53	799,08

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по- сезону	40	0,44	0,07	1,52	8,80
135-04	Суп из овощей	250	2,70	4,60	3,90	96,00
ТК	Птица, запеченная с маслом сливочным	80/5	11,54	19,31	18,21	186,51
312-11	Пюре картофельное	100	2,00	3,20	14,53	91,45
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60
ТК	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	875	26,71	32,45	106,37	743,66

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по- сезону	40	0,44	0,07	1,52	8,80
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00
244-11, ТК	Плов из говядины или птицы	75/150	20,85	11,70	89,70	432,90
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	810	29,27	15,19	158,97	809,30

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	60	0,46	3,61	1,42	39,96
144-04	Суп из овощей с фасолью	250	2,70	4,60	3,90	116,00
431-04	Печень по-строгановски	75/35	12,24	15,00	4,30	214,50
516-04	Макароны изделия отварные с маслом	100	4,38	4,19	20,29	132,67
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	860	26,48	29,17	95,69	809,03

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2011	Сыр (полутвердый массовой долей жира 45-50%) порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,80	6,00	20,30	164,00
223-11	Запеканка из творога со сметаной	100/15	9,10	10,92	17,89	231,26
355-11	Кисель из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	690	30,41	26,17	100,72	779,96

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00
131-04	Рассольник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00
235-11	Шницель рыбный с маслом сливочным	100/5	9,95	7,82	7,61	248,00
310-11	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,33	94,81
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	907	21,05	16,80	104,74	763,41

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	60	0,66	3,64	2,25	44,46
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	93,00
210-03	Рагу из филе птицы	50/125	15,63	8,59	17,85	197,98
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	875	24,61	18,93	94,86	643,54
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		283,54	245,19	1067,24	7713,92
	СРЕДНЯЯ		28,35	24,52	106,72	771,39

Приложение



Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (СанПиН 2.4.5.2408-09).

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	0,0	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	
Яблоки сушёные	15	0,5	0,0	9,7	
Курага (без косточки)	15	0,8	0,0	8,3	
Чернослив	15	0,3	0,0	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	0,0	
Говядина I категории	15	2,8	2,1	0,0	
Говядина II категории	15	3,0	1,2	0,0	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	0,0	
Замена мяса (по белку)					
Говядина I категории	100	18,6	14,0	0,0	
Говядина II категории	90	18,0	7,5	0,0	Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	0,0	Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	0,0	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина I категории	85	15,8	11,9	0,0	Масло -11 г
Говядина II категории	80	16,0	6,6	0,0	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина I категории	90	16,7	12,6	0,0	Масло -3 г
Говядина II категории	85	17,0	7,5	0,0	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло +5 г
Замена рыбы (по белку)					
Яйцо (1 штука)	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	0,0	
Говядина I категории	30	5,6	4,2	0,0	
Говядина II категории	25	5,0	2,1	0,0	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	0,0	

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	▪ Рассыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	▪ Рассыпчатая	25
	▪ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	▪ Рассыпчатая	28
	▪ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Приложение В

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
▪ С 1 сентября по 31 октября	133	25	100
▪ С 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
▪ С 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2011.-544с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).