



«РАЗРАБОТАНО»

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



А.Н. Худобин

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательной
организации

Основное (организованное) МЕНЮ

для структурных подразделений МУП «КШП №1»
муниципального образования город Краснодар
для учащихся общеобразовательных учреждений
с 5 по 11 класс

Краснодар
2021



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

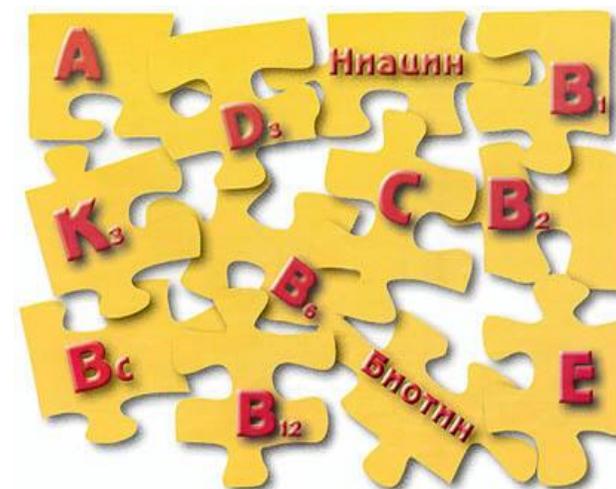
- 1. Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс*
- 2. Горячие обеды для детей ОВЗ с 5 по 11 класс*
- 3. Полдники для детей ОВЗ с 5 по 11 класс*

Приложение А

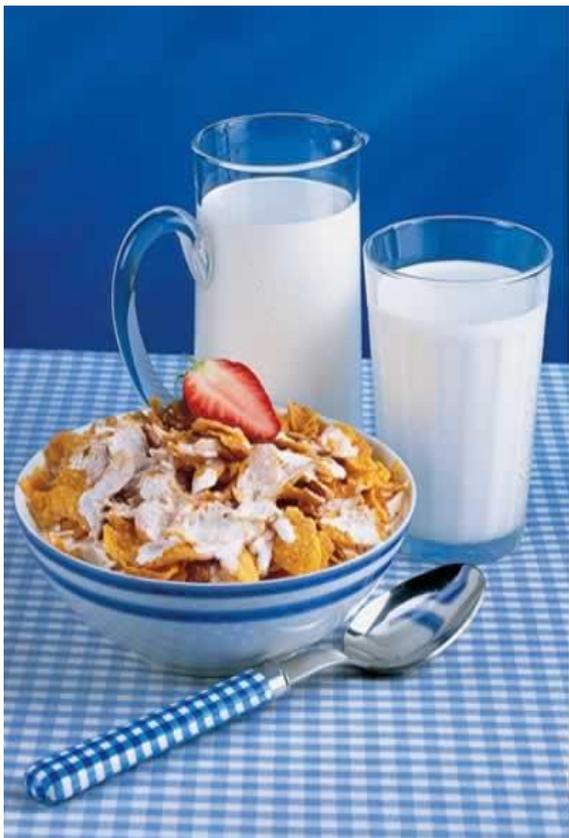
Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Цикличное меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для структурных подразделений муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар 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 организаций.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 5-11 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, энергетической и пищевой ценности блюд.

Введен с 1 сентября 2021 года.

Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс



Комплекс 1						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	261,00
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	640	33,89	37,83	111,76	897,80

Комплекс 2						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба запеченная	100	16,2	15,1	4,4	214
312-17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20	60
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	650	24,95	21,98	81,20	595,46

Комплекс 3						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
438-04	Азу	200	17,80	9,60	19,40	242,00
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	570	23,58	11,15	90,33	562,40

Комплекс 4						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
261, 262-17	Сердце или печень, тушенная в соусе(333-17)	75/25	18,66	10,39	0,30	181,86
204-17	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	106,00
	Итого	665	38,17	36,02	96,35	898,82

№ рецептуры	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
365-03	Омлет с зеленым горошком маслом	180/10	16,89	33,82	4,93	391,44
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	575	30,58	42,58	59,81	744,31

Комплекс 6						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
210-03	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	570	24,77	19,81	96,88	620,19

Комплекс 7						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
223-11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/10	106,61	22,59	35,84	475,80
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	585	115,59	28,03	99,14	791,90

Комплекс 8						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
451-04	Биточки говяжьи	100	15,90	14,40	16,00	261,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	650	25,87	49,38	72,60	733,20

Комплекс 9						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
374-04	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00
305-17	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	650	23,83	14,26	102,85	622,54

Комплекс 10						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
244-11	Плов из говядины	200	20,40	19,11	32,51	396,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	587	25,53	20,63	91,01	663,60

Комплекс 11						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
239, 331-17	Тефтели рыбные	75/30	10,55	8,87	12,71	172,98
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	635	20,83	15,93	92,69	594,66

Комплекс 12						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
437-04	Гуляш	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
203-17	Макароны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	650	30,23	18,28	95,43	669,23

Комплекс 13						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Нагетсы из филе птицы	100	7,30	7,60	31,82	534,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	667	16,57	18,30	109,58	976,20

Комплекс 14						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/10	18,25	27,54	3,37	334,30
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	560	24,60	34,64	59,42	644,30

Комплекс 15						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
235-17	Шницель рыбный натуральный	100	13,76	8,08	9,00	164,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	13,50	63,00
	Итого	660	23,21	15,16	90,80	569,36

Комплекс 16						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
347-2018	Котлеты "Школьные"	100	14,70	11,10	12,70	210,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	670	25,62	30,33	117,89	817,00

Комплекс 17						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Гречка по- Кубански	200	28,85	10,40	79,73	517,68
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	580	34,62	11,72	137,03	758,28

Комплекс 18						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
211-17	Омлет с сыром с маслом сливочным	180/10	23,41	33,90	3,25	412,91
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	560	31,92	43,70	55,05	728,11

Комплекс 19						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
431-04	Печень по-строгановски	75/35	13,60	13,60	3,90	195,00
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	660	25,59	22,34	109,06	741,48

Комплекс 20						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Плов из птицы	200	26,67	13,60	37,73	382,67
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	550	33,27	14,90	93,21	639,59

Комплекс 21						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
163-03	Котлета "Здоровье"	100	15,96	13,86	8,94	226,00
ТК	Каша с овощами	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	660	28,23	16,64	122,64	716,60

Комплекс 22						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
234-17	Биточек рыбный с маслом сливочным	100/5	12,24	11,39	14,75	211,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	655	22,82	27,15	115,73	769,68

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
ТК	Запеканка творожная с курагой со сметаной	200/5	9,80	7,75	134,70	844,50
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	597	18,13	12,99	188,20	1138,70

Комплекс 24						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Биточек из говядины с помидором, запеченный под сырной корочкой	100	5,60	5,33	39,07	220,00
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	650	21,56	20,71	158,96	885,90

Комплекс 25						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
ТК	Рыба, запеченная с помидором	100	16,70	11,20	2,38	189,92
310-11	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	650	25,61	47,98	65,89	702,94

Комплекс 26						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
436-04	Жаркое по-Домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	580	22,87	11,32	84,90	515,60

Комплекс 27						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
234-17	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	12,28	15,01	14,81	244
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	660	22,31	27,87	95,36	718,76

Комплекс 28						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	75/25	13,37	6,45	0,75	124,90
203-17	Макароны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	650	24,65	38,99	70,84	635,36

Комплекс 29						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
222-17	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	180/10	28,28	20,25	48,84	490,20
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	590	34,35	30,27	127,14	867,80

Комплекс 30						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
451-04	Котлета говяжья	100	15,9	14,40	16,00	261,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	630	26,64	24,88	90,74	692,52
	ВСЕГО ЗА 30 ДНЕЙ		880,38	765,77	2982,47	21912,28
	СРЕДНЯЯ		29,35	25,53	99,42	730,41

Горячие обеды для детей ОВЗ с 5 по 11 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	261,00
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
685-04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	945	39,83	41,43	152,61	1125,50

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00
ТК	Рыба запеченная	100	16,20	15,10	4,40	214,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	910	30,38	28,16	119,18	845,48

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	40	10,43	10,44	0,00	134,67
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00
ТК	Запеканка творожная с курагой со сметаной	200/5	10,00	12,10	134,00	747,00
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	895	33,98	40,82	235,75	1475,07

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
108-11	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,60	18,54	144,25
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	20,23	26,15	3,65	331,10
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
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 ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	ИТОГО	935	32,34	38,65	100,02	889,77

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Нагетсы из филе птицы	100	7,30	7,60	31,82	534,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	930	21,36	23,18	134,48	1139,20

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00
244-11	Плов из говядины	75/150	2,95	21,50	36,57	445,50
685-04	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
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 ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	980	12,20	34,50	119,82	926,60

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	45	11,73	11,75	0,00	151,50
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	50/200	2,00	2,40	14,80	90,00
223-11	Запеканка из творога со сметаной	200/10	35,57	25,66	33,96	512,60
ТК	Кисель из сушеных фруктов	200	0,72	0,00	13,20	57,20
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 ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	895	59,68	45,15	119,14	1126,37

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
144-04	Суп из овощей с фасолью	250	3,90	4,60	14,60	116,00
431-04	Печень по-строгановски	100/35	18,36	18,36	5,27	263,30
204-17	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
ТК	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	131,45
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	960	43,34	53,29	131,60	1150,63

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
109-04	Борщ	250	1,70	5,10	10,30	93,00
210-03	Рагу из филе птицы	75/150	20,10	11,04	22,95	254,60
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	Итого	865	29,53	18,26	110,75	705,00

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
130-04	Рассольник	250	2,10	4,50	13,60	104,00
234-17	Котлета рыбная	100	12,20	7,76	14,68	178,00
203-17	Макароны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	106,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	962	30,08	31,00	142,66	993,18
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		332,72	354,44	1366,01	10376,80
	СРЕДНЯЯ		33,27	35,44	136,60	1037,68

Полдники для детей ОВЗ с 5 по 11 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Булочка сырная	150	17,85	24,60	62,40	549,00
342-17	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,81	114,60
	Итого	350	18,01	24,76	90,21	663,60

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Кондитерское изделие	40	3,70	5,20	30,00	176,00
	ИТОГО	350	15,76	15,63	83,17	510,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,30
386-17, 386-17, ТК	Кисломолочный продукт	250	5,80	5,00	8,00	100,00
	ИТОГО	350	18,10	12,31	46,90	369,30

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	7,43	6,23	61,23	334,66

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
743-04	Расстегай с мясом	150	23,36	16,08	44,96	420,00
350-17	Кисель из плодов свежих	200	0,13	24,50	0,04	117,00
	Итого	350	23,49	40,58	45,00	537,00

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
471-03	Булочка бриошь с изюмом	150	6,57	10,95	52,50	333,00
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
	Итого	350	9,73	13,65	68,45	423,00

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360,00
385-17, ТК	Молоко или коктейль молочный	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	350	14,85	16,40	64,95	467,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	410	12,46	10,83	62,97	381,00

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	16,87	11,12	57,95	403,32

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	290,00
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	17,56	10,00	66,06	458,77
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		154,25	161,51	646,88	4547,65
	СРЕДНЯЯ		15,42	16,15	64,69	454,76

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 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены продуктов с учётом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
		Сыр			20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)			87
		Творог с массовой долей жира 9%			105
Картофель	100	Капуста белокочанная			111
		Капуста цветная			80
		Морковь			154
		Свёкла			118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные			33
		Горошек зелёный			40
		Горошек зелёный консервированный			64
		Кабачки			300
		Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	
	Соки фруктовые				133
	Соки фруктово-ягодные				133
	Сухофрукты:				
	Яблоки				12
	Чернослив				17
	Курага				8
	Изюм			22	

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, 2017.- 544с.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садом, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А. Я.
4. 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.
5. 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.
6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
7. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).