



«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»

Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор *А.Н. Худобин*



« » _____ 2022 год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательной
организации



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания «Русь»

Г.Ю. Качура

Г.Ю. Качура

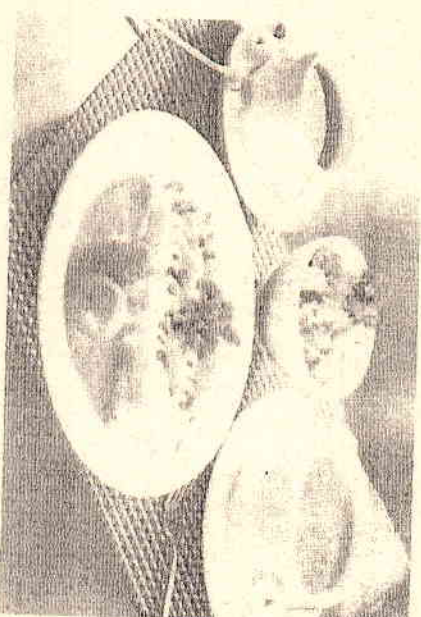


Основное [Организованное]

Меню

Для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных
общеобразовательных организациях муниципального образования
город Краснодар

Краснодар
2022



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

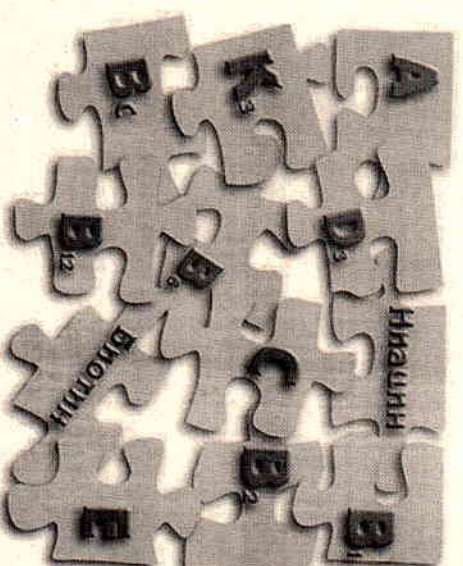
- 1. Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет**
- 2. Горячие обеды для обучающихся 7 - 11 лет**
- 3. Горячие завтраки и обеды для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 1^{ой} смены**
- 4. Горячие обеды и полдники для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 2^{ой} смены**

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



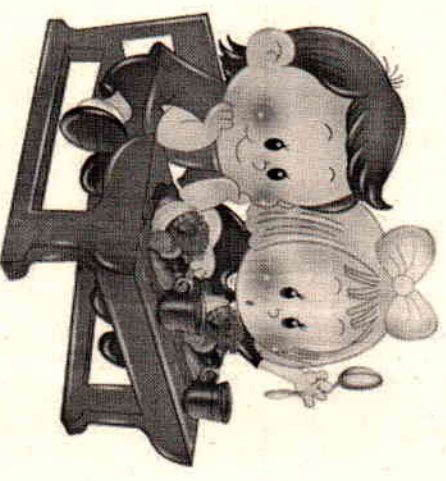


В целях формирования единой политики в сфере обеспечения социальным питанием и единого подхода к организации питания школьников на территории муниципального образования город Краснодар, администрацией муниципального образования город Краснодар представлено основное (организованное) меню (далее по тексту – Муниципальное меню), предназначенное для организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях города Краснодара.

Муниципальное меню разработано МУП «Комбинат школьного питания № 1» муниципального образования город Краснодар (далее по тексту – МУП «КШП № 1») в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», а также иных методических рекомендаций, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

Муниципальное меню имеет положительное экспертное заключение по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы, проведённой ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае», и рекомендовано управлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Краснодарскому краю к внедрению в учебном 2022 – 2023 году на территории муниципального образования.

С целью надлежащей реализации Муниципального меню на территории муниципального образования город Краснодар, организаторам питания рекомендуются осуществлять приготовление блюд и кулинарных изделий в соответствии с приложенными технологическими картами, разработанными МУП «КШП № 1» на основании рекомендаций МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».

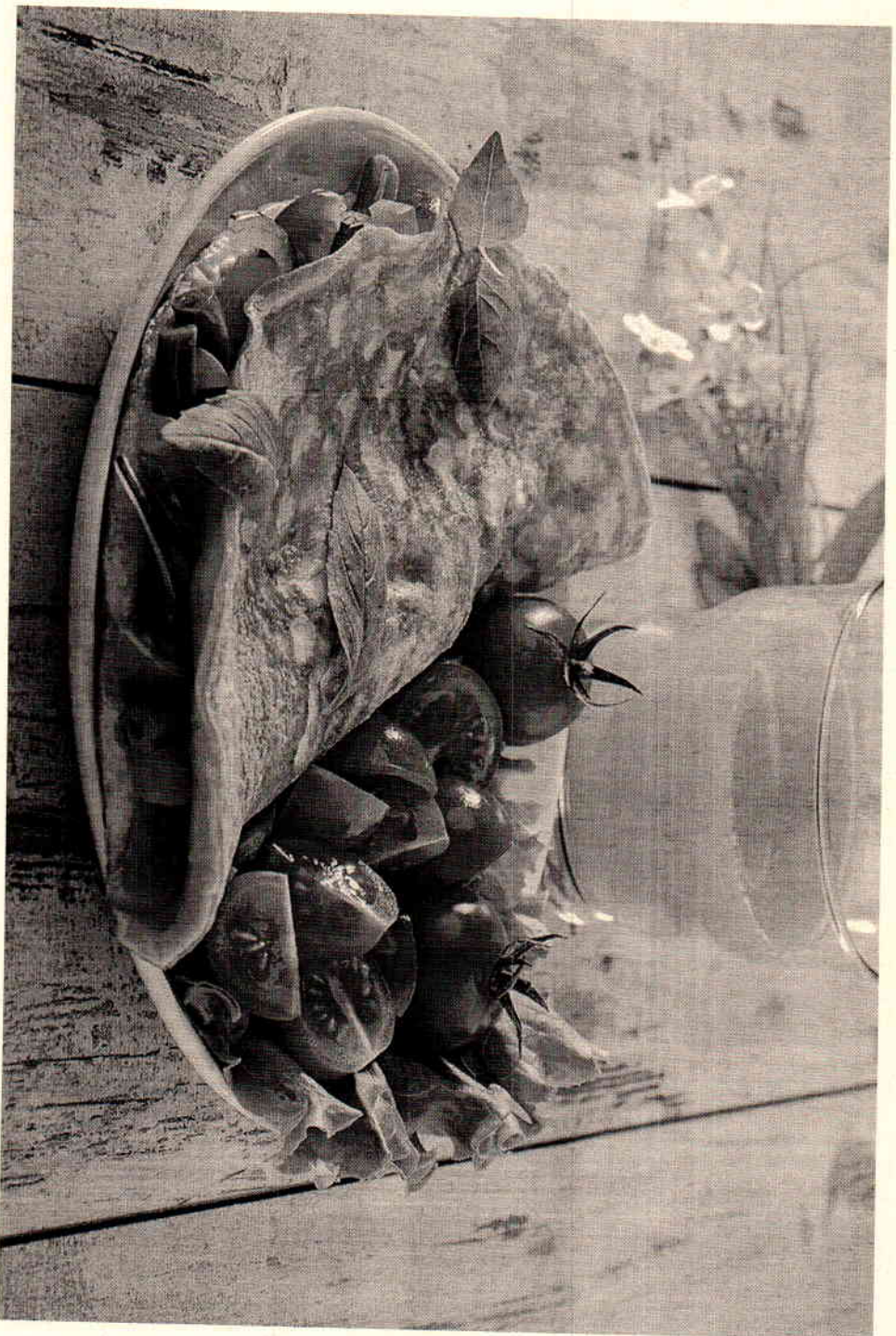


Особенности муниципального меню:

- ✓ разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и 12 лет и старше);
- ✓ сформировано на основе разрешённых и наиболее распространённых традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста;
- ✓ содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборниках рецептов для общественного питания детей;
- ✓ содержит полную информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся;
- ✓ предусматривает использование щадящих методов кулинарной обработки - включает блюда, технологии которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов;
- ✓ обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счёт применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе витаминизированных напитков промышленного выпуска;
- ✓ обеспечивает проведение профилактики йододефицитных состояний у детей школьного возраста за счёт применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.



Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (190/10)	200	8,23	10,53	42,2	298
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	550	15,1	14,51	91,95	559,3

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	70	0,56	0,07	1,75	18,9
451-04	Шницель говяжий	100	15,9	14,4	16	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	23,3	20,82	73,07	601,96

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,6	302,5
386-17, ТК	Кисломопочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	500	25,22	25,39	63,6	616,2

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	90	1,17	0,09	6,21	39,38
ТК	Бок "Курица с рисом и овощами"	150	8,4	15,45	28,05	215
ТК	Кисель из плодов ⁶	200	0,89	0,06	32,75	154,6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	590	14,16	16,8	100,81	569,68

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9
54-11г-20, ТК	Пюре картофеля ⁸	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	585	26,88	18,06	71,22	589,61
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		104,66	95,58	400,65	2936,75
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,932	19,116	80,13	587,35

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11

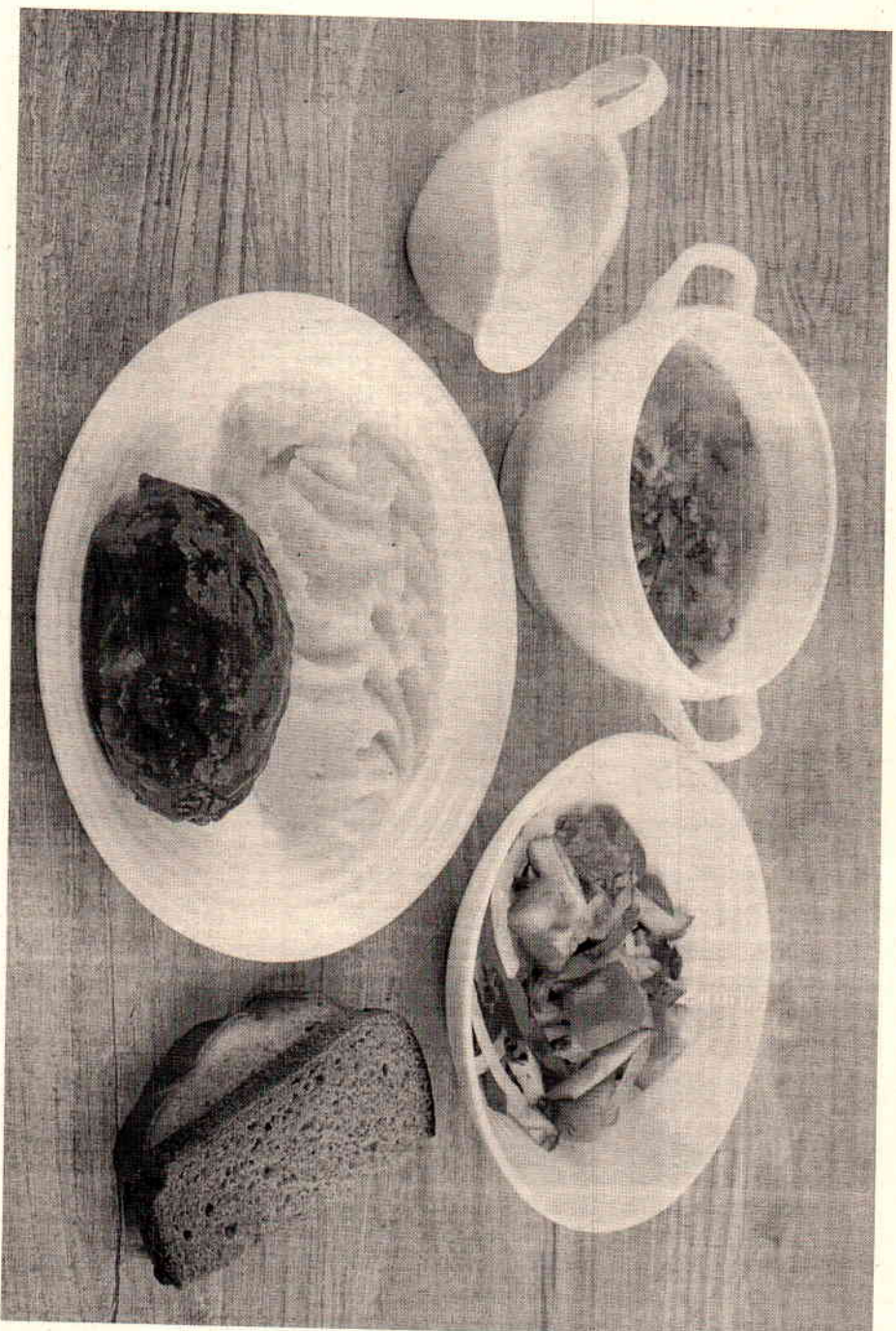
Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	20
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,4	7,36	15,3	169,7
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	3,5	4,5	18	176
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	505	24,97	16,05	76,92	586,4

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14,8	13,9	11,8	164
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	22,4	22,75	87,63	582,52

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,7	11,66	12,7	243
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹	150	6	1,05	42	187,5
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,4

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	80	0,88	0,16	3,04	9,6
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
389-17,	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	550	26,24	17,1	80,45	594,02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122,3	100,28	383,42	2944,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24,46	20,06	76,68	588,89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		226,96	197,94	783,91	5877,9
	СРЕДНЯЯ		22,696	19,79	78,39	587,79

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Нагетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	880	20,29	20,17	121,6	799,63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2
ТК	Гратен из пчени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2,8	3,6	14,4	92,5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	775	30,61	31,25	106,27	847,8

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционн ⁴ (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1,68	2,24	15,28	114,4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	735	18,1	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,068	27,138	118,372	821,354

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13,02	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром./производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35

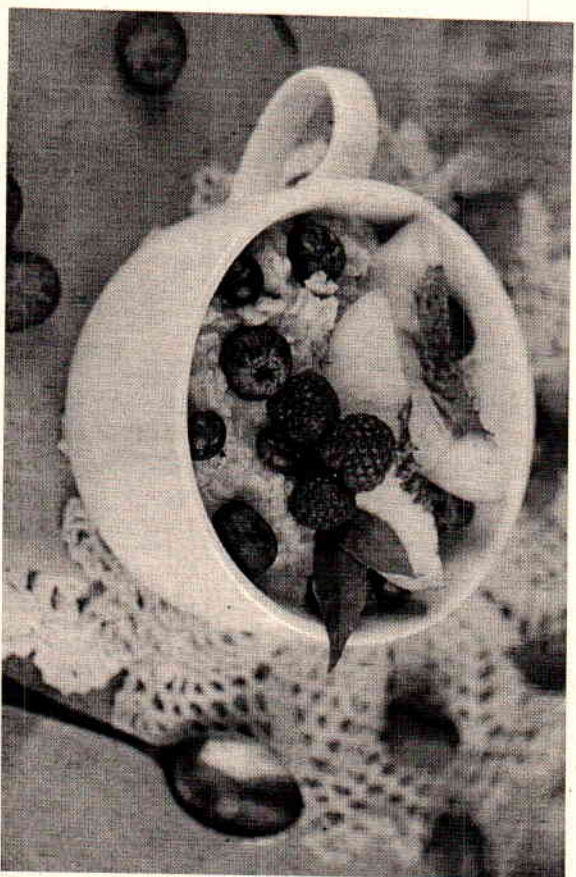
Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,5	5	56,6
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,2	15,9	28,3	262,5
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженных ²	200	0,18	0,14	23,94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2,1	2,7	10,8	122,4
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	805	26,22	24	120,48	814,25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	96,8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,1	219,5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10	42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	785	27,42	15,51	95,17	797,75

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	25	5,8	7,38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,8	6,2	0,6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ИТОГО		780	37,21	32,57	83,96	843,05

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,2	8,4	26,1	181,25
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	875	29,56	26,91	92,37	808,77
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148,82	131,68	510,41	4109,17
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29,764	26,336	102,082	821,834
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284,16	267,37	1102,27	8215,94
	СРЕДНЯЯ		28,416	26,737	110,227	821,594

Горячие завтраки и обеды для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (1 смена)



Понедельник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			БЖУ				
			Б	Ж	У		
Завтрак							
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (190/10)	200	8,23	10,53	42,2	298	
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,6	
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42	
	Итого	550	15,1	14,51	91,95	559,3	
Обед							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
Обед							
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8	
ТК	Нагетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83	
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4	
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40	
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	
	Итого	880	20,29	20,17	121,6	799,63	

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	70	0,56	0,07	1,75	18,9
451-04	Шницель говяжий	100	15,9	14,4	16	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	23,3	20,82	73,07	601,96

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2,8	3,6	14,4	92,5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твёрдых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,6	302,5
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
ИТОГО		500	25,22	25,39	63,6	616,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ИТОГО		775	30,61	31,25	106,27	847,8

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	90	1,17	0,09	6,21	39,38
ТК	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,4	15,45	28,05	215
ТК	Кисель из плодов ⁶	200	0,89	0,06	32,75	154,6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
Итого		590	14,16	16,8	100,81	569,68

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ИТОГО		820	30,77	38,37	84,44	784,99

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	585	26,88	18,06	71,22	589,61
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		104,66	95,58	400,65	2936,75
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,932	19,116	80,13	587,35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1,68	2,24	15,28	114,4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	735	18,1	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,068	27,138	118,372	821,354

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13,02	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	20
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,4	7,36	15,3	169,7
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	3,5	4,5	18	176
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
Итого		505	24,97	16,05	76,92	586,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,5	5	56,6
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,2	15,9	28,3	262,5
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0,18	0,14	23,94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2,1	2,7	10,8	122,4
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ИТОГО		805	26,22	24	120,48	814,25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14,8	13,9	11,8	164
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	22,4	22,75	87,63	582,52

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	96,8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,1	219,5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10	42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	785	27,42	15,51	95,17	797,75

Четверг

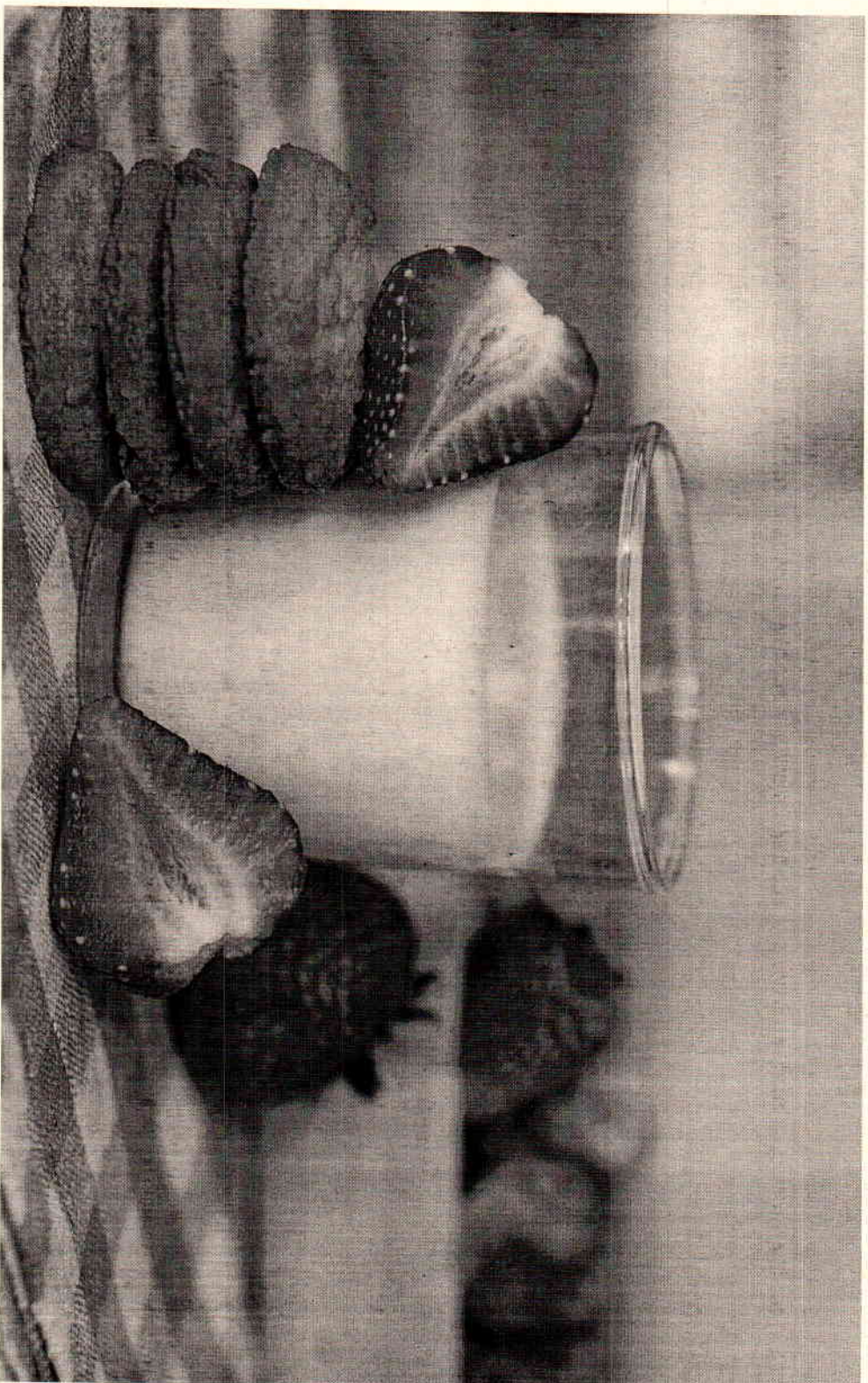
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,7	11,66	12,7	243
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹	150	6	1,05	42	187,5
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Обед			
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	25	5,8	7,38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,8	6,2	0,6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	780	37,21	32,57	83,96	843,05

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	80	0,88	0,16	3,04	9,6
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
389-17,	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	550	26,24	17,1	80,45	594,02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122,3	100,28	383,42	2944,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24,46	20,056	76,684	588,89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		226,96	195,86	784,07	5881,2
	СРЕДНЯЯ		22,696	19,586	78,407	588,12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,2	8,4	26,1	181,25
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	875	29,56	26,91	92,37	808,77
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148,82	131,68	510,41	4109,17
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29,764	26,336	102,082	821,834
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284,16	267,37	1102,27	8215,94
	СРЕДНЯЯ		28,416	26,737	110,227	821,594

Горячие обеды и полдники для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (II смена)



Понедельник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У				
ТК	Обед								
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8				
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16			56	
ТК	Нагетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82			84,8	
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52			233,83	
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10			188,4	
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8			40	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20			38	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5			95,6	
	Итого	880	20,29	20,17	121,6			799,63	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У				
742-04	Полдник								
ТК	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23			202,86	
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,7	15,95			100,6	
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8			47	
	Итого	400	9,59	8,93	56,98			350,46	

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2,8	3,6	14,4	92,5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20	42
	Итого	300	13,15	6,08	58,68	342

Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
Обед							
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2	
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230	
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5	
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63	
	ИТОГО	775	30,61	31,25	106,27	847,8	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
Полдник							
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,31	38,9	269,33	
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,8	5	8	100	
	ИТОГО	300	18,1	12,31	46,9	369,33	

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО	300	12,99	10,41	53,37	358,8

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Обед			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1,68	2,24	15,28	114,4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	735	18,1	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,068	27,138	118,372	821,354

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Полдник			
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,6	36,9	240
342-17, ТК	Компот из ягод свежезамороженных ²	200	0,16	0,16	27,81	105
	Итого	300	6,19	7,76	64,71	345
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		60,02	45,49	280,64	1765,59
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,004	9,098	56,128	353,118

Понедельник								
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У			
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2		
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,4		
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13,02	278,67		
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	138,78		
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром./производства	200	1	0	20,2	84,8		
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38		
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63		
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У			
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,3	35	243		
385-17	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	107		
	Итого	300	10,18	12,3	44,6	350		

Вторник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, Ккал		
			Обед						
			Б	Ж	У				
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,78	0,06	4,14		26,25		
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,5	5		56,6		
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,2	15,9	28,3		262,5		
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженных ²	200	0,18	0,14	23,94		117		
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2,1	2,7	10,8		122,4		
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8		47		
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25		119,5		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5		63		
	ИТОГО	805	26,22	24	120,48		814,25		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, Ккал		
			Полдник						
			Б	Ж	У				
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17		233,88		
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20		40		
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	0,98	4,2	9,3		91		
	Итого		13,04	14,63	62,47		364,88		

Среда									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, Ккал
			Обед						
			Б	Ж	У				
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28				13,2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4				96,8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,1				219,5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4,79	4,44	30,89				243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10				42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25				119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5				63
ИТОГО		785	27,42	15,51	95,17				797,75

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, Ккал
			Полдник						
			Б	Ж	У				
743-04	Расстегай с мясом (говядина)	100	15,57	10,72	29,97				266,9
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	0,9	0	18,18				84,8
Итого		300	15,7	35,22	30,01				343,9

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	25	5,8	7,38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,8	6,2	0,6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ИТОГО		780	37,21	32,57	83,96	843,05

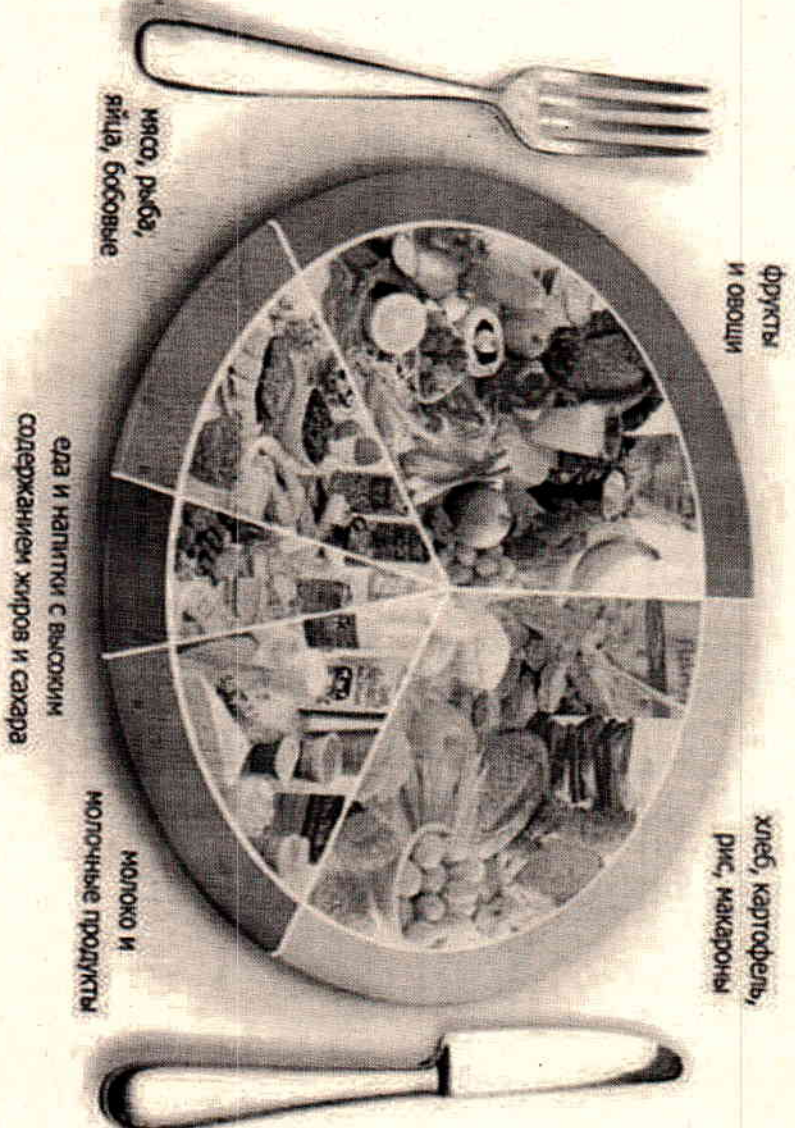
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0,13	24,5	0,04	77
	Итого	300	16,47	10,72	48,15	364,8

Пятница									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У				
Обед									
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56			
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8			
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9			
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,2	8,4	26,1	181,25			
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47			
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63			
	ИТОГО	875	29,56	26,91	92,37	808,77			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148,82	131,68	510,41	4109,17			
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29,764	26,336	102,082	821,834			
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284,16	267,37	1102,27	8215,94			
	СРЕДНЯЯ		28,416	26,737	110,227	821,594			

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Бутерброд с сыром	60	11,9	16,4	41,6	183
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	340	15,97	19,99	67,22	337
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		71,36	92,86	252,45	1760,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		14,272	18,572	50,49	352,116
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		131,38	138,35	533,09	3526,17
	СРЕДНЯЯ		13,138	13,835	53,309	352,617

- ¹ Допускается приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ² Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном
- ³ Допускается выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном
- ⁴ Допускается замена на сыр другого наименования (жирность 45%, полутвердый)
- ⁵ Допускается выдача любого кисломолочного продукта с соблюдением энергетической ценности
- ⁶ Возможно приготовление блюда из любых сушеных плодов с соблюдением энергетической ценности
- ⁷ Возможно приготовление блюда из других видов рыбы, разрешенной в детском питании
- ⁸ Допускается выдача других кондитерских изделий
- ⁹ Допускается выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости и сохранения энергетической ценности

Приложения



Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. 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, (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 2,5 %	100
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40
		Стужённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
Творог с массовой долей жира 9%	100		
Яйцо куриное (1 шт.)	41		

1	2	3	4	5	6
Продолжение таблицы					
Рыба (треска)	100	Сыр			20
Картофель	100	Мясо (говядина)			87
		Творог с массовой долей жира 9%			105
		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 консервированные			200
Фрукты свежие	100	Соки фруктовые			133
		Соки фруктово-ягодные			133
		Сухофрукты:			12
		Яблоки			17
		Чернослив			8
		Курага			22
		Изюм			

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
	Пшениная 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

Расчет расхода сырья и выхода полуфабрикатов

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:			
молодой сырой очищенный до 1 сентября	125	20	100
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
с 1 марта	167	40	100
Баклажаны:			
свежие			
быстрозамороженные	105	5	100
Горошек зеленый:	100	0	100
быстрозамороженный			
консервированный	100	0	100
Капуста:	154	35	100
белокачанная свежая сырая очищенная			
броccoli, цветная свежая сырая очищенная	125	20	100
броccoli, цветная свежая сырая очищенная	192	48	100
краснокачанная свежая сырая очищенная	100	0	100
краснокачанная свежая сырая очищенная	118	15	100

китайская (пекинская) сырая очищенная	109	8	100
Кабачки свежие:			
с кожей и семенами сырые	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
Кукуруза сахарная:			
быстрозамороженная	100	0	100
консервированная	167	40	100
Лук:			
репчатый свежий сырой очищенный	119	16	100
зеленый очищенный	125	20	100
Морковь столовая свежая сырая очищенная:			
до 1 января	125	20	100
с 1 января	133	25	100
быстрозамороженная	100	0	100
Петрушка свежая:			
корневая	133	25	100
зелень	135	26	100
Помидоры:			
свежие парниковые неочищенные	102	2	100
свежие грунтовые	118	15	100
Редис:			
красный обрезной (поступающий без ботвы) очищенный от кожицы	133	25	100
красный обрезной, не очищенный от кожицы (сукороченной ботвой до 3 см)	108	7	100
Салат:			
кочанный	149	33	100

латук, ромэн, кресс	139	28	100
Свекла столовая свежая:			
сырая очищенная до 1 января	125	20	100
сырая очищенная с 1 января	133	25	100
Тыква продовольственная свежая сырая очищенная	143	30	100
Укроп молодой столовый свежий	135	26	100
Фасоль стручковая:			
консервированная	167	40	100
быстрозамороженная	100	0	100
Чеснок свежий очищенный	133	25	100
Щавель свежий	132	24	100
Шпинат свежий	135	26	100
Плоды и ягоды свежие:			
Апельсины при получении сока	227	56	100
Бананы очищенные	143	30	100
Виноград свежий столовый	104	4	100
Груши свежие с удаленным семенным гнездом	111	10	100
Лимон очищенный	114	12,5	100
Лимон при получении сока	222	55	100
Мандарины очищенные	135	26	100
Мандарины при получении сока	175	43	100
Персики, нектарины свежие с удаленной косточкой	111	10	100
Слива с удаленной косточкой	111	10	100
Смородина красная свежая	106	6	100
Смородина черная свежая	102	2	100

Черешня, вишня с удаленной плодоножкой	105	5	100
Черешня, вишня с плодоножкой	102	2	100
Яблоко свежее с удаленным семенным гнездом	122	8	100
Яблоко свежее очищенное от кожуры с удаленным семенным гнездом	143	30	100
Сыры			
Сыры полутвердые	108	7	
Сыры рассольные, в т.ч. брынза	108	7	100
			100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.- 544с.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020.- 145с.
5. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
6. 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 содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций / Под общей редакцией В.Р. Кучмы, Москва, 2016.
8. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
9. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
10. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).