



***Введение***

1. ***Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс***
2. ***Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс***
3. ***Полдники для детей ОВЗ с 1 по 4 класс Приложение А***

***Приложение Б Приложение В***

***Список использованной литературы***



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 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, энергетической и пищевой ценности блюд.

Введен с 1 сентября 2021 года.

# Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 15,40 |
| 244-17,  ТК | Плов из говядины или птицы | 50/100 | 15,30 | 14,33 | 24,38 | 297,00 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **550** | **20,67** | **15,67** | **79,02** | **549,42** |
|  | | | | | | |
| Вторник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 15,4 |
| 234-17 | Биточек рыбный | 100 | 12,2 | 7,76 | 14,68 | 178 |
| 312-17 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,8 | 20,44 | 137,3 |
| ТК | Кисель из сушеных фруктов | 200 | 0,72 | 0 | 13,2 | 57,2 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 15 | 71,7 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 9 | 42 |
|  | **ИТОГО** | **570** | **20,06** | **13,50** | **74,98** | **501,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 222-17 | Пудинг из творога, запеченный со сметаной | 165/10 | 25,53 | 19,29 | 39,99 | 439,70 |
| 386-17,  386-17, ТК | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 |
| 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 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **ИТОГО** | **505** | **34,45** | **24,99** | **80,99** | **690,40** |
|  | | | | | | |
| Четверг | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| 451-04 | Котлета говяжья | 100 | 15,90 | 14,40 | 16,00 | 261,00 |
| 540-04 | Рагу овощное 2 вариант | 150 | 3,45 | 7,65 | 16,05 | 145,50 |
| ТК | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,70 | 15,95 | 90,00 |
| ТК | Кондитерское изделие | 25 | 1,50 | 1,50 | 18,00 | 100,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **585** | **27,73** | **27,11** | **91,14** | **717,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 15,40 |
| ТК, 326-  17 | Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным | 75/15 | 14,41 | 6,31 | 11,11 | 164,07 |
| 310-17 | Картофель отварной | 150 | 2,56 | 4,32 | 23,01 | 142,35 |
| ТК | Чай с сахаром | 200/10 | 0,07 | 0,02 | 20,00 | 60,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **540** | **21,11** | **11,59** | **80,78** | **495,52** |
|  | | | | | | |
| Понедельник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 210-17 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 140/10 | 14,21 | 23,03 | 2,65 | 274,68 |
| 386-17,  386-17,  ТК | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 |
| 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 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **540** | **23,58** | **32,33** | **45,06** | **565,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 |
| 234-17 | Котлета рыбная | 100 | 12,20 | 7,76 | 14,68 | 178,00 |
| 312-17 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,30 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном | 200/10/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **557** | **19,49** | **15,33** | **78,20** | **527,24** |
|  | | | | | | |
| Среда | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 |
| 431-04 | Печень по-строгановски | 55/35 | 13,60 | 13,60 | 3,90 | 195,00 |
| 204-17 | Макароны отварные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 |
| 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 | 20 | 1,40 | 0,40 | 10,00 | 47,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **620** | **28,31** | **26,66** | **78,74** | **672,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 65 | 0,72 | 0,13 | 2,47 | 14,30 |
| 210-03 | Рагу из филе птицы | 50/100 | 13,40 | 7,36 | 15,30 | 169,70 |
| 382-17 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 109,59 |
| 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 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **545** | **21,49** | **11,88** | **67,39** | **454,29** |
|  | | | | | | |
| Пятница | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 451-04 | Шницель говяжий | 100 | 15,90 | 14,40 | 16,00 | 261,00 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая | 150 | 7,95 | 10,80 | 38,25 | 268,50 |
| 389-17, ТК | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 20 | 1,40 | 0,40 | 10,00 | 47,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **560** | **27,80** | **29,40** | **92,84** | **735,58** |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **244,69** | **208,46** | **769,14** | **5908,91** |
|  | **СРЕДНЯЯ** |  | **24,47** | **20,85** | **76,91** | **590,89** |

***Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс***



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,60 |
| 451-04 | Шницель говяжий | 100 | 15,90 | 14,40 | 16,00 | 261,00 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая | 160 | 8,48 | 11,52 | 40,80 | 286,40 |
| 685-04 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
|  | **Итого** | **800** | **35,29** | **35,30** | **129,55** | **961,46** |
|  | | | | | | |
| Вторник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 98-11 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,08 | 4,24 | 11,44 | 92,80 |
| ТК | Рыба запеченная с маслом | 95/5 | 15,43 | 17,98 | 4,25 | 236,30 |
| 312-11 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,30 |
| 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 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **ИТОГО** | **850** | **26,33** | **32,02** | **94,52** | **767,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Среда | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 15-2017 | Сыр порционно | 30 | 7,82 | 7,83 | 0,00 | 101,00 |
| 111-11 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,91 | 4,06 | 10,40 | 93,60 |
| ТК | Запеканка творожная с курагой со сметаной | 140/10 | 7,02 | 6,40 | 94,52 | 674,54 |
| 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 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **25,60** | **22,69** | **169,17** | **1188,64** |
|  | | | | | | |
| Четверг | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 108-11 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,85 | 3,67 | 14,83 | 115,40 |
| 340-04 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 160/5 | 16,19 | 21,65 | 2,94 | 271,49 |
| 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 |
|  | **ИТОГО** | **775** | **25,39** | **30,42** | **80,66** | **708,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пятница | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 135-04 | Суп из овощей | 200 | 1,76 | 3,52 | 9,92 | 79,20 |
| ТК | Нагетсы из филе птицы | 90 | 6,57 | 6,84 | 28,64 | 480,60 |
| 540-04 | Рагу овощное 2 вариант | 150 | 3,45 | 7,65 | 16,05 | 145,50 |
| 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 | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
|  | **ИТОГО** | **820** | **18,20** | **19,71** | **116,11** | **992,00** |
|  | | | | | | |
| Понедельник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,60 | 4,16 | 4,16 | 84,80 |
| 244-11 | Плов из говядины | 75/150 | 22,95 | 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 | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **ИТОГО** | **870** | **30,30** | **30,86** | **100,94** | **836,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 15-2017 | Сыр порционно | 30 | 7,82 | 7,83 | 0,00 | 101,00 |
| 137-04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 25/200 | 10,80 | 6,20 | 0,60 | 104,00 |
| 223-11 | Запеканка из творога со сметаной | 140/10 | 24,97 | 18,41 | 23,88 | 365,00 |
| 382-17 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 109,59 |
| 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 | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
|  | **ИТОГО** | **785** | **52,96** | **37,33** | **88,60** | **909,09** |
|  | | | | | | |
| Среда | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 144-04 | Суп из овощей с фасолью | 200 | 3,12 | 3,68 | 11,68 | 92,80 |
| 431-04 | Печень по-строгановски | 75/35 | 16,62 | 16,62 | 4,77 | 238,33 |
| 204-17 | Макароны отварные с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 |
| 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 | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
|  | **ИТОГО** | **790** | **36,84** | **45,44** | **110,12** | **968,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Овощи по- сезону | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 15,40 |
| 109-04 | Борщ | 200 | 1,36 | 0,32 | 0,08 | 74,40 |
| 210-03 | Рагу из филе птицы | 50/100 | 13,40 | 7,36 | 15,30 | 169,70 |
| 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 | 50 | 3,50 | 1,00 | 25,00 | 119,50 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,80 | 0,30 | 13,50 | 63,00 |
|  | **ИТОГО** | **780** | **21,36** | **9,54** | **81,54** | **551,00** |
|  | | | | | | |
| Пятница | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Салат по-сезону | 60 | 0,45 | 3,60 | 1,41 | 39,96 |
| 130-04 | Рассольник | 200 | 1,68 | 3,60 | 10,88 | 83,20 |
| 234-17 | Котлета рыбная | 100 | 12,20 | 7,76 | 14,68 | 178,00 |
| 312-11 | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,30 |
| 389-17, ТК | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 |
| ТК | Кондитерское изделие | 15 | 0,98 | 4,20 | 9,30 | 106,00 |
| ТК | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 |
|  | **Итого** | **802** | **23,28** | **24,96** | **103,89** | **758,38** |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **295,56** | **288,27** | **1075,10** | **8642,19** |
|  | **СРЕДНЯЯ** |  | **29,56** | **28,83** | **107,51** | **864,22** |

# Полдники для детей ОВЗ с 1 по 4 класс

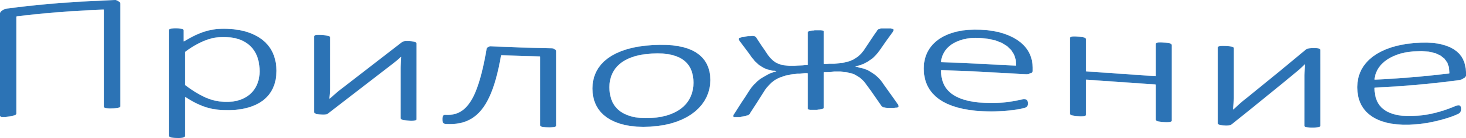


|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| ТК | Булочка сырная | 100 | 11,90 | 16,40 | 41,60 | 366,00 |
| 342-17 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,81 | 114,60 |
|  | **Итого** | **300** | **12,06** | **16,56** | **69,41** | **480,60** |
|  | | | | | | |
| Вторник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 |
|  | **ИТОГО** | **310** | **12,06** | **10,43** | **53,17** | **334,00** |
|  | | | | | | |
| Среда | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 410-17 | Ватрушка с творогом | 100 | 12,30 | 7,31 | 38,90 | 269,30 |
| 386-17,  ТК | Кисломолочный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 |
|  | **ИТОГО** | **300** | **18,10** | **12,31** | **46,90** | **369,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверг | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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** | **300** | **7,43** | **6,23** | **61,23** | **334,66** |
|  | | | | | | |
| Пятница | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 743-04 | Расстегай с мясом | 100 | 15,57 | 10,72 | 29,97 | 280,00 |
| 350-17 | Кисель из плодов свежих | 200 | 0,13 | 24,50 | 0,04 | 117,00 |
|  | **Итого** | **300** | **15,70** | **35,22** | **30,01** | **397,00** |
|  | | | | | | |
| Понедельник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 471-03 | Булочка бриошь с изюмом | 100 | 4,38 | 7,30 | 35,00 | 222,00 |
| ТК | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,70 | 15,95 | 90,00 |
|  | **Итого** | **300** | **7,54** | **10,00** | **50,95** | **312,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 406-17 | Пирожок печеный с картофелем | 100 | 6,03 | 7,60 | 36,90 | 240,00 |
| 385-17,  ТК | Молоко или коктейль молочный | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
|  | **Итого** | **300** | **11,83** | **12,60** | **46,50** | **347,00** |
|  | | | | | | |
| Среда | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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** | **310** | **12,46** | **10,83** | **62,97** | **381,00** |
|  | | | | | | |
| Четверг | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | Б | Ж | У |
| 440-17 | Булочка творожная | 100 | 13,08 | 6,06 | 38,68 | 290,00 |
| 382-17 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 109,59 |
| ТК | Кондитерское изделие | 15 | 0,98 | 4,20 | 9,30 | 106,00 |
|  | **Итого** | **550** | **17,73** | **13,45** | **63,80** | **505,59** |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **131,78** | **138,75** | **542,89** | **3864,47** |
|  | **СРЕДНЯЯ** |  | **13,18** | **13,88** | **54,29** | **386,45** |





## 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).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | | | 200 |
|  |  | Соки фруктовые | | | 133 |
|  |  | Соки фруктово-ягодные | | | 133 |
|  |  | Сухофрукты: | | |  |
|  |  | Яблоки | | | 12 |
|  |  | Чернослив | | | 17 |
|  |  | Курага | | | 8 |
|  |  | Изюм | | | 22 |

## Приложение Б



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ 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**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |



* 1. Сборник рецептур 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 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 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 рецептур 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).