



***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***



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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |
| № | наименование блюда | порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (г) |  |
|  |  |  | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | 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 |
| ТК | Кондитерское изделие | 40 | 3,70 | 5,20 | 30,00 | 176,00 |
|  | **ИТОГО** | **350** | **15,76** | **15,63** | **83,17** | **510,00** |
|  | | | | | | |
| 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,  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 | |  |  |  |  |  |
| № | 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** | **400** | **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 | 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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | Приём пищи, | Масса | Пищевые вещества | | | Ккал |
| рецептуры | наименование блюда | порции |  | (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 | |  |  |  |  |  |
| № | 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** | **410** | **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 | 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 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).