

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник управления торговли и  
бытового обслуживания населения  
администрации муниципального  
образования город Краснодар

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю

\_\_\_\_\_ *И.А. Косинкова*

\_\_\_\_\_ *В.П. Клиндухов*

**Муниципальное унитарное предприятие  
«Комбинат школьного питания № 1»  
города Краснодара**

***Примерное циклическое меню  
завтраков для детей с 6 по 11 класс  
на осенне-зимний период.***

**Краснодар**

**Комплекс 1**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,16	0	22	86	5	0,0
КШ П№ 1	Сосиска запечённая с сыром	50/20	9,0	17,5	1,0	198	0,00	0,0	0,00	0	215	172	18	0,6
214	Капуста тушённая	150	4,1	7,1	16,1	142	0,06	25,6	0,00	0	86	60	41	0,1 2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0.	0	0	0	122	12 0	18	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>27,55</b>	<b>35,68</b>	<b>77,5</b>	<b>722</b>	<b>0,65</b>	<b>25,6</b>	<b>0,16</b>	<b>1,3</b>	<b>459,2</b>	<b>492</b>	<b>103,7</b>	<b>2,62</b>

**Комплекс 2**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
	Овощи свежие или салат из овощей (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	16	0,02	5	0,04	0	10	20	10	1,2
кшп	Блюда из птицы	75/75	19,7	12,0	7,0	279	0,18	34,5	0,9	0	75	234	51	2,6
332	Макаронные изделия отварные	150	6,2	0,6	28,5	147	0,06	0	0	0	12	35	18	0,9
633	Компот из ягод	200	0,5	0,0	15,5	124	0,00	0,0	0,1 8	0	16	15	11	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0	0,7	7,9	29	11, 7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,0 0	0,6	6,3	25	10	0,6
	Фрукты (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13, 2	11	0,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>34,15</b>	<b>14,08</b>	<b>91</b>	<b>741</b>	<b>0,95</b>	<b>58,7</b>	<b>1,16</b>	<b>1,3</b>	<b>146,4</b>	<b>371,2</b>	<b>122,7</b>	<b>7,9</b>

**Комплекс 3**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
КШП №1	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
437	Гуляш из говядины	70/50	18,5	18,2	5,9	262	0,07	17	0,24	0	26,4	168	26,4	1,7
508	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,65	0,6	41,6	209	0,18	0	0,00	0	51	231	54	6,0
686	Чай с сахаром и лимоном и	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>31,4</b>	<b>25,38</b>	<b>95</b>	<b>725</b>	<b>0,93</b>	<b>18,9</b>	<b>3,62</b>	<b>1,3</b>	<b>130,6</b>	<b>497</b>	<b>129,1</b>	<b>11,3</b>

**Комплекс 4**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
19	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,0	3,1	42	0,04	10	0,44	0	10	17	10	0,5
391	Шницель рыбный	75	13,8	3,0	6,8	156	0,09	8,3	0,06	0	39	156	23	1,5
520	Пюре картофельное	150	3,5	6,8	21,9	164	0,14	6	0,00	0	42	83	30	1,1
КШП №1	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Фрукты (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>22,85</b>	<b>14,28</b>	<b>89,6</b>	<b>611</b>	<b>0,97</b>	<b>73,5</b>	<b>0,74</b>	<b>4,8</b>	<b>136,4</b>	<b>331,2</b>	<b>104,7</b>	<b>6,1</b>

**Комплекс 5**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	26,4	19,0	24,0	378	0,10	0,6	0,04	0	228	366	46	1,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0	0	0	0	122	120	18	0,6
	Рулет с маком	100	5,0	2,0	57,0	271	0,00	7	0,00	0	46	78	16	2,0
	Фрукты (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>36,8</b>	<b>26</b>	<b>125,3</b>	<b>885</b>	<b>0,14</b>	<b>26,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>415,2</b>	<b>577,2</b>	<b>91</b>	<b>4,3</b>

**Комплекс 6**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	16	0,02	5	0,04	0	10	20	10	1,2
462	Тефтели из говядины	60/30	7,8	10,3	7,6	153	0,08	3,6	0,64	0	26	164	38	1,4
332	Макаронные изделия отварные	150	6,2	0,6	28,5	147	0,06	0	0	0	12	35	18	0,9
	Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	115	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Пирожок печеный с фруктами	75	3,8	1,5	42,8	203	0,00	5,3	0,00	0	35	59	12	1,5
	<b>Итого:</b>	-	<b>28,05</b>	<b>15,88</b>	<b>130,1</b>	<b>763</b>	<b>0,81</b>	<b>14,9</b>	<b>0,68</b>	<b>1,3</b>	<b>157,2</b>	<b>377</b>	<b>106,7</b>	<b>6,3</b>

**Комплекс 7**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
19	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,0	3,1	42	0,04	10	0,44	0	10	17	10	0,5
344	Омлет, фаршированный мясными. продуктами	135/5	15,3	29,0	2,7	335	0,14	0	0,28	0	86	249	20	2,6
686	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	0,6	0,0	0	73	54	13	0,9
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Плюшка «Новомосковская»	100	8,9	7,3	61,1	348	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>30,85</b>	<b>42,38</b>	<b>111,8</b>	<b>941</b>	<b>0,89</b>	<b>26,6</b>	<b>0,75</b>	<b>1,3</b>	<b>199,2</b>	<b>385</b>	<b>73,7</b>	<b>5,9</b>

**Комплекс 8**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	16	0,02	5	0,04	0	10	20	10	1,2
492	Плов из птицы	50/100	20,0	10,2	28,3	287	0,03	0	0	0	8	34	9	0,3
	Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	115	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	70	62	14	0,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>32,25</b>	<b>20,68</b>	<b>89,6</b>	<b>658</b>	<b>0,72</b>	<b>6</b>	<b>4,04</b>	<b>1,3</b>	<b>162,2</b>	<b>215</b>	<b>61,7</b>	<b>3,1</b>

**Комплекс 9**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	18	0,50	0	5	15	8	0,3
451	Котлета гов. н/р	75	12	10,8	12	197	0,06	0	0	0	8,3	99	21	1,1
508	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,9	2,4	45,8	324	0,2	0	0,00	0	48	210	58	4,8
КШП №1	Витаминизированный напиток «Золотой шар»	200/9	0,0	0,0	8,4	33	0,60	30	0,50	6,5	14	23	12	2,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Фрукты (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,55</b>	<b>17,28</b>	<b>110,1</b>	<b>773</b>	<b>1,58</b>	<b>67,2</b>	<b>1,04</b>	<b>7,8</b>	<b>108,7</b>	<b>414,2</b>	<b>131,7</b>	<b>10,2</b>

**Комплекс 10**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
224	Рагу из овощей	130	2,8	9,0	16,8	155	0,1	25	0,12	0	80	80	36	1,2
377	Рыба жареная	75	14,1	11,7	11,3	204	0,06	1,6	0,02	0	24	114	13	1,2
	Сок натуральный	200	0,0	0,0	22,8	102	0,10	7,4	0,50	0	0	0	0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Фрукты (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>21,85</b>	<b>22,18</b>	<b>90,3</b>	<b>636</b>	<b>0,95</b>	<b>53,2</b>	<b>0,68</b>	<b>1,3</b>	<b>137,4</b>	<b>261,2</b>	<b>81,7</b>	<b>4,4</b>

**Комплекс 11**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
78	Икра овощная	50	1,2	4,0	7,5	50	0,02	9,5	0,25	0	22	37	27	1,0
468	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	100/10	19,0	16,8	8,0	258	0,3	34	8,6	0	16	330	24	7,2
520	Пюре картофельное	150	3,5	6,8	21,9	164	0,14	6	0,00	0	42	83	30	1,1
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
КШ П №1	Пирожок печеный с курагой	75	5,4	4,1	42	224	0,12	0,8	0,00	0	37,5	65	30	2,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>33,85</b>	<b>33,18</b>	<b>122,2</b>	<b>885</b>	<b>1,23</b>	<b>50,3</b>	<b>8,85</b>	<b>1,3</b>	<b>145,7</b>	<b>592</b>	<b>144,7</b>	<b>4</b>

**Комплекс 12**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,00	0,0	0,04	0	2	2	0,3	0,0
97	Сыр	20	5,3	5,5	0,0	72	0,01	0,5	0,04	0	208	109	11	0,3
297	Каша рисовая с молоком (и маслом сливочным)	200/10	5,9	10,8	40,1	294	0,02	0,3	0,01	0	120	490	82	1,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0	0	0	0	122	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,5	80	0,6	0,0	0,00	0,7	7,9	29	11,7	0,7
	Хлеб ржано-пшенич.	25	1,75	0,38	10,1	49	0,05	0,0	0,00	0,6	6,3	25	10	0,6
	Фрукты (по сезону)	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19,2	0,04	0	19,2	13,2	11	0,7
	<b>Итого:</b>	-	<b>21,15</b>	<b>31,08</b>	<b>112,1</b>	<b>806</b>	<b>0,72</b>	<b>20</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>485,4</b>	<b>788,2</b>	<b>144</b>	<b>4,1</b>

## Таблица

### выполнения норм питания детей в соответствии СанПин 2.4.5-2409-08.

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости
1	2	3	4
Хлеб ржаной (ржано-пшенич.)	24-30	22,9	29,3
Хлеб пшеничный	40-50	34,5	41,6
Мука пшеничная	4,0-5,0	19,2	5,0
Крупы, бобовые	10,0-12,5	18,5	18,5
Макаронные изделия	4,0-5,0	8,75	5,0
Картофель	50,0-62,5	28,5	68,3
Овощи свежие, зелень	80-100	89,2	89,2
Фрукты (плоды) свежие	40-50	69,8	69,8
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4,0-5,0	5,0	5,0
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	50,0	50,0
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	17,2-21,5	32,9	25,5
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	12,0-15,0	17,2	17,2
Рыба-филе	16,0-20,0	14,3	21,6
Колбасные изделия	4,0-5,0	5,9	5,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60-75	54,8	65,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	36,0-45,0	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,0-15,0	12,5	12,5
Сыр	2,4-3,0	3,4	3,4
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0-2,5	6,9	6,9
Масло сливочное	7,0-8,75	9,6	9,6
Масло растительное	3,6-4,5	6,8	6,8
Яйцо диетическое	8-10	13,5	13,5
Сахар	9,0-11,3	21,4	21,4



Кондитерские изделия	3,0-3,75	3,3	3,3
Чай	0,08-0,1	0,5	0,5
Какао	0,24-0,03	1,0	1,0
Дрожжи хлебопекарные	0,4-0,5	0,4	0,4
Соль	1,4-1,75	0,53	0,53

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

**Используемая литература:**

1. В.Т. Лапина. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Министерство экономического развития и торговли РФ – М.:Изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639 с.

2. И.М. Скурихин., Химический состав пищевых продуктов / М.:Изд-во. «Лёгкая и пищевая промышленность», 1984. – 326 с.

**Ответственный исполнитель:**

Инженер-технолог  
МУП «Комбинат школьного питания № 1»  
г.Краснодар

***Е.М.Пономаренко***

Тел.224-23-17