

**УТВЕРЖДАЮ**

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

\_\_\_\_\_ *И.А. Косинкова*

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю**

\_\_\_\_\_ *В.П. Клиндухов*

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

***Примерное цикличное меню  
завтраков для детей с 1 по 5 класс  
на осенне-зимний период.***

## Краснодар

### Комплекс 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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
КШП№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	125	3,4	5,9	13,4	118	0,05	21,3	0,00	0	72	50	34	0,1
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0.	0	0	0	122	120	18	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0,00	0,6	6,8	25	10	0,6
	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>26,45</i>	<i>34,28</i>	<i>72,3</i>	<i>687</i>	<i>0,55</i>	<i>21,3</i>	<i>0,16</i>	<i>1,2</i>	<i>444,1</i>	<i>478</i>	<i>95</i>	<i>2,5</i>

**Комплекс 2**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 7-11 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 (по сезону)	50/50	2,8	0,0	0,6	16	0,02	5	0,04	0	10	20	10	1,2

кшп	Птица тушеная в соусе	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	100	4,1	0,4	19,0	98	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
633	Компот из ягод	200	0,5	0,0	15,5	124	0,00	0,0	0,18	0	16	15	11	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>31,3</b>	<b>13,6</b>	<b>77</b>	<b>671</b>	<b>0,82</b>	<b>58,7</b>	<b>1,16</b>	<b>1,1</b>	<b>140</b>	<b>350,2</b>	<b>113</b>	<b>7,4</b>

**Комплекс 3**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 7-11 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	50/50	15,4	15,2	4,9	218	0,06	1,4	0,20	0	22	140	22	1,4
508	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,1	0,4	27,7	139	0,12	0	0,00	0	34	154	36	4,0
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	0	0,00	0	14	23	12	2,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>	-	25	21,9	75,6	590	0,75	3,3	3,58	1,1	207	383	103	8,8
--	---------------	---	----	------	------	-----	------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

### Комплекс 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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	50	9,2	2,0	4,5	104	0,06	5,5	0,04	0	26	104	15,5	1,0
520	Пюре картофельное	100	2,3	4,5	14,6	109	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7
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	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>16,3</b>	<b>10,7</b>	<b>75,5</b>	<b>483</b>	<b>0,78</b>	<b>68,7</b>	<b>0,72</b>	<b>4,6</b>	<b>107</b>	<b>242,2</b>	<b>83,5</b>	<b>5</b>

### Комплекс 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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	50	2,5	1,0	28,5	136	0,00	3,5	0,00	0	23	39	8,0	1,0
	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>34,3</b>	<b>25</b>	<b>96,8</b>	<b>750</b>	<b>0,14</b>	<b>23,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>392,2</b>	<b>538,2</b>	<b>83</b>	<b>3,3</b>

---

### Комплекс 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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>													
	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	100	4,1	0,4	19,0	98	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
	Кофейный напиток	200	3,0	2,0	23,0	115	0,00	1	0,00	0	60	45	7	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>25,55</b>	<b>15,48</b>	<b>118,1</b>	<b>703</b>	<b>0,69</b>	<b>14,9</b>	<b>0,68</b>	<b>1,2</b>	<b>152,1</b>	<b>361</b>	<b>99</b>	<b>5,9</b>

## Комплекс 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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
	<i>Завтрак</i>													
	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	0,8	0,0	3,2	18	0,05	15	0,08	0	18	33	17	0,8
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	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>30,65</b>	<b>39,18</b>	<b>109,4</b>	<b>906</b>	<b>0,8</b>	<b>31,6</b>	<b>0,39</b>	<b>1,2</b>	<b>206,1</b>	<b>397</b>	<b>79</b>	<b>6,1</b>

## Комплекс 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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>													
19	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,0	3,1	42	0,04	10	0,44	0	10	17	10	0,5



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	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>29,65</b>	<b>23,48</b>	<b>89,6</b>	<b>673</b>	<b>0,64</b>	<b>11</b>	<b>4,44</b>	<b>1,2</b>	<b>161,1</b>	<b>208</b>	<b>60</b>	<b>2,3</b>

**Комплекс 9**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 7-11 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
43	Салат 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	50	8,0	7,2	8,0	131	0,04	0	0	0	5,5	66	14	0,8
508	Каша гречневая (рассыпчатая)	100	3,9	1,6	30,5	216	0,13	0	0,00	0	32	140	39	3,2
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	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>17,15</b>	<b>12,68</b>	<b>88,3</b>	<b>588</b>	<b>1,39</b>	<b>67,2</b>	<b>1,04</b>	<b>7,7</b>	<b>88,8</b>	<b>307,2</b>	<b>104</b>	<b>8,2</b>

### **Комплекс 10**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 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>													
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	50	9,4	7,8	7,5	136	0,04	1,1	0,01	0	16	76	8,7	0,8
	Сок натуральный	200	0,0	0,0	22,8	102	0,10	7,4	0,50	0	0	0	0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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>16,75</b>	<b>18,08</b>	<b>84</b>	<b>557</b>	<b>0,83</b>	<b>52,7</b>	<b>0,67</b>	<b>1,2</b>	<b>128,3</b>	<b>219,2</b>	<b>75,7</b>	<b>3,9</b>

### **Комплекс 11**

**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ реп.	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>													
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	100	2,3	4,5	14,6	109	0,09	4	0,00	0	28	55	20	0,7
	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,3	0	15,2	60	0	0	0	0	14	23	12	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	25	10	0,6
	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
КШП №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>32,25</b>	<b>30,68</b>	<b>112,4</b>	<b>819</b>	<b>1,08</b>	<b>48,3</b>	<b>8,85</b>	<b>1,2</b>	<b>130,6</b>	<b>560</b>	<b>133</b>	<b>12,8</b>

---

**Комплекс 12**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 7-11 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>													
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	30	2,3	0,9	15,0	69	0,5	0,0	0	0,6	6,8	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
	<i>Итого:</i>	-	<i>19</i>	<i>30,5</i>	<i>99,5</i>	<i>746</i>	<i>0,57</i>	<i>20</i>	<i>0,13</i>	<i>0,6</i>	<i>478</i>	<i>759,2</i>	<i>132,3</i>	<i>3,4</i>

## *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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Хлеб ржаной (ржано-пшенич.)	16,0 – 20,0	22,9	22,9

Хлеб пшеничный	30,0 – 37,5	32,9	32,9
Мука пшеничная	3,0 – 3,75	16,9	4,0
Крупы, бобовые	9,0 – 11,3	15,0	15,0
Макаронные изделия	3,0 – 3,75	5,8	5,8
Картофель	50,0-62,5	19,0	70,6
Овощи свежие, зелень	70,0 – 88,0	84,7	84,7
Фрукты (плоды) свежие	40,0 – 50,0	69,8	69,8
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,0 – 3,75	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.	15,4 – 19,3	29,0	21,5
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	8,0 – 10,0	17,2	17,2
Рыба-филе	12,0 – 15,0	9,5	17,0
Колбасные изделия	3,0 – 3,75	5,9	5,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60,0 – 75,0	52,8	63,5
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	30,0 – 37,5	-	-
Творог (массовая доля жира не более 9%)	10 – 12,5	12,5	12,5
Сыр	2,0 – 2,5	3,4	3,4
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,0 – 2,5	6,7	6,7

Масло сливочное	6,0 – 7,5	8,4	8,4
Масло растительное	3,0 – 3,75	6,7	6,7
Яйцо диетическое	8,0 – 10,0	13,2	13,2
Сахар	8,0 - 10,0	19,4	19,4
Кондитерские изделия	2,0 – 2,5	2,5	2,5
Чай	0,08 – 0,10	0,5	0,5
Какао	0,24 – 0,3	1,0	1,0
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Дрожжи хлебопекарные	0,2 – 0,25	0,3	0,3
Соль	1,0 – 1,25	0,5	0,5

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

*Тел.224-23-17*

***Е.М.Пономаренко***