



«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие

«Комбинат школьного питания №1»

Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор

А.Н. Худобин

« 1 » *сентября* 2022 год

«СОГЛАСОВАНО»

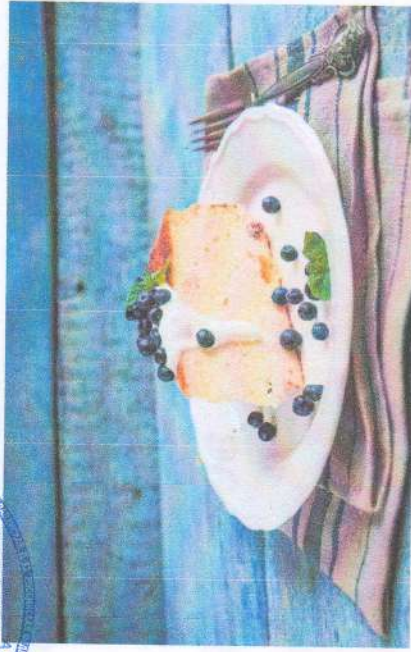
Директор образовательной
организации

63



Основное [организованное]

МЕНЮ



для структурных подразделений МУП «КШП №1»
муниципального образования город Краснодар
для учащихся общеобразовательных учреждений
с 5 по 11 класс

Краснодар
2022

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

1. Горячие завтраки для учащихся с 5 по 11 класс, учащиеся ОВЗ и детей-инвалидов

2. Горячие обеды для учащихся с 5 по 11 класс, учащиеся ОВЗ и детей-инвалидов

3. Полдники для учащихся ОВЗ и детей-инвалидов с 5 по 11 класс

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Основное (организованное) 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, детей ОВЗ и детей-инвалидов 5-11 классов.

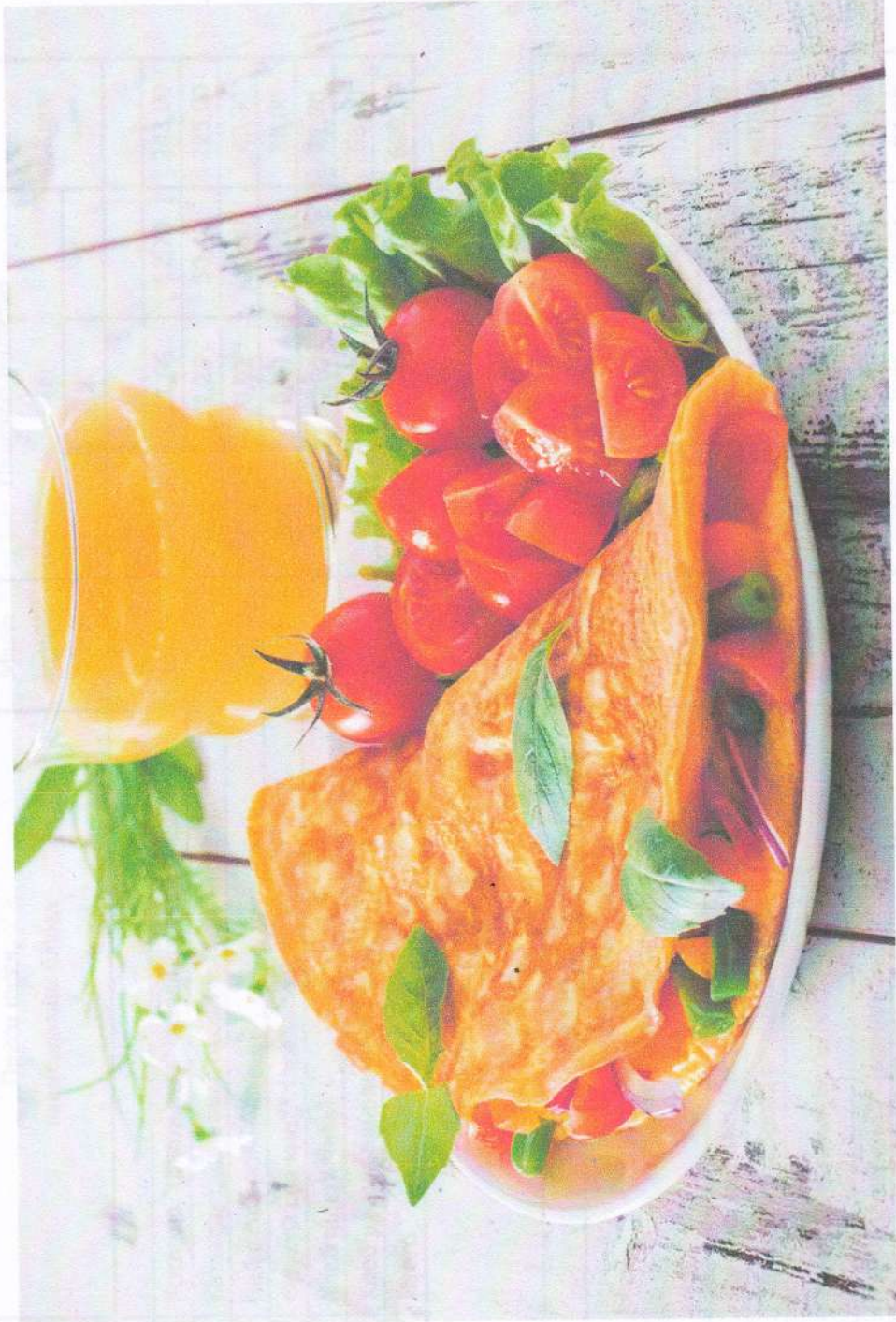
Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Сборник содержит информацию о количественном составе, энергетической и пищевой ценности блюд.

В ходе работы возможны изменения и дополнения, не влияющие на соблюдение требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при условии согласования с технологами Комбината.

Введен с 1 сентября 2022 года.

**Горячие завтраки для учащихся с 5 по 11 класс, учащиеся
ОВЗ и детей-инвалидов**



№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
347-18	Котлеты "Школьные" с маслом сливочным	100/5	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)****	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие** (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	655	26,27	14,24	111,40	680,70

№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно (Российский)*****	10	2,32	2,95	0,00	36,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200/5	16,60	19,70	32,27	402,30
386-17, ТК	Кисломолочный продукт*** (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты свежие** (мандирин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	575	29,02	28,95	78,57	711,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону* (огурец свежий)	110	1,21	0,22	4,18	13,20
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным	110/5	17,81	15,80	4,83	268,40
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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	655	28,36	23,37	84,45	683,80

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону* (огурец соленый)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие	20	2,70	4,10	13,00	116,20
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	600	30,86	18,64	92,28	646,37

Пятница		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Б			Ж	У	Ккал	
015-17		Сыр порционно (Российский)*****	20	4,64	5,90	0,00	72,00
173-17, 174-17, 175-17		Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (рисовая)*****	190/10	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК		Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК		Фрукты свежие** (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	600	21,74	20,91	106,45	691,10
		ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		136,24	106,11	473,15	3412,96
		СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		27,25	21,22	94,63	682,59

Понедельник		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Б			Ж	У	Ккал	
ТК		Овощи по-сезону* (огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	12,00
210-17		Омлет натуральный с маслом сливочным	190/10	18,89	31,11	3,54	369,54
386-17, ТК		Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК		Фрукты свежие** (яблоко)	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	670	30,79	37,81	58,64	687,14

№ рецептуры	Вторник				Ккал	
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж		У
234-17, ТК	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
389-17, ТК	Сок натуральный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие** (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	640	25,00	24,78	106,90	678,62

№ рецептуры	Среда				Ккал	
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж		У
ТК	Овощи по-сезону* (огурцы свежие)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
310-16	Вок "Курица с овощами"	200	11,20	20,60	37,40	286,67
ТК	Кисель из сушеных плодов	200	0,89	0,06	32,75	122,00
ТК	Кондитерское изделие	20	2,3	1,8	5,1	67,00
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	600	21,01	24,00	118,31	672,57

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону* (ассорти овощное)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
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	660	33,64	21,86	94,41	696,90

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из свежих овощей*	100	0,85	5,05	2,58	56,00
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11Г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,00	10,20	42,00
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	657	24,62	26,59	81,04	678,65
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,06	135,04	459,30	3413,87
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		27,01	27,01	91,86	682,78
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,30	241,15	932,44	6826,84
	СРЕДНЯЯ		27,13	24,12	93,24	682,68

Горячие обеды для учащихся с 5 по 11 класс, учащихся ОВЗ и детей-инвалидов



№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Итого
1	Суп	порция	1	2,00	2,00
2	Пюре картофельное	порция	1	0,50	0,50
3	Салат овощной	порция	1	2,50	2,50
4	Соус сметанный	порция	1	0,50	0,50
5	Хлеб	порция	1	1,50	1,50
6	Сметана	порция	1	0,50	0,50
7	Мясо	порция	1	2,50	2,50
8	Картофель	порция	1	0,50	0,50
9	Сметана	порция	1	0,50	0,50
10	Сметана	порция	1	0,50	0,50
11	Сметана	порция	1	0,50	0,50
12	Сметана	порция	1	0,50	0,50
13	Сметана	порция	1	0,50	0,50
14	Сметана	порция	1	0,50	0,50
15	Сметана	порция	1	0,50	0,50
16	Сметана	порция	1	0,50	0,50
17	Сметана	порция	1	0,50	0,50
18	Сметана	порция	1	0,50	0,50
19	Сметана	порция	1	0,50	0,50
20	Сметана	порция	1	0,50	0,50
21	Сметана	порция	1	0,50	0,50
22	Сметана	порция	1	0,50	0,50
23	Сметана	порция	1	0,50	0,50
24	Сметана	порция	1	0,50	0,50
25	Сметана	порция	1	0,50	0,50
26	Сметана	порция	1	0,50	0,50
27	Сметана	порция	1	0,50	0,50
28	Сметана	порция	1	0,50	0,50
29	Сметана	порция	1	0,50	0,50
30	Сметана	порция	1	0,50	0,50
31	Сметана	порция	1	0,50	0,50
32	Сметана	порция	1	0,50	0,50
33	Сметана	порция	1	0,50	0,50
34	Сметана	порция	1	0,50	0,50
35	Сметана	порция	1	0,50	0,50
36	Сметана	порция	1	0,50	0,50
37	Сметана	порция	1	0,50	0,50
38	Сметана	порция	1	0,50	0,50
39	Сметана	порция	1	0,50	0,50
40	Сметана	порция	1	0,50	0,50
41	Сметана	порция	1	0,50	0,50
42	Сметана	порция	1	0,50	0,50
43	Сметана	порция	1	0,50	0,50
44	Сметана	порция	1	0,50	0,50
45	Сметана	порция	1	0,50	0,50
46	Сметана	порция	1	0,50	0,50
47	Сметана	порция	1	0,50	0,50
48	Сметана	порция	1	0,50	0,50
49	Сметана	порция	1	0,50	0,50
50	Сметана	порция	1	0,50	0,50
51	Сметана	порция	1	0,50	0,50
52	Сметана	порция	1	0,50	0,50
53	Сметана	порция	1	0,50	0,50
54	Сметана	порция	1	0,50	0,50
55	Сметана	порция	1	0,50	0,50
56	Сметана	порция	1	0,50	0,50
57	Сметана	порция	1	0,50	0,50
58	Сметана	порция	1	0,50	0,50
59	Сметана	порция	1	0,50	0,50
60	Сметана	порция	1	0,50	0,50
61	Сметана	порция	1	0,50	0,50
62	Сметана	порция	1	0,50	0,50
63	Сметана	порция	1	0,50	0,50
64	Сметана	порция	1	0,50	0,50
65	Сметана	порция	1	0,50	0,50
66	Сметана	порция	1	0,50	0,50
67	Сметана	порция	1	0,50	0,50
68	Сметана	порция	1	0,50	0,50
69	Сметана	порция	1	0,50	0,50
70	Сметана	порция	1	0,50	0,50
71	Сметана	порция	1	0,50	0,50
72	Сметана	порция	1	0,50	0,50
73	Сметана	порция	1	0,50	0,50
74	Сметана	порция	1	0,50	0,50
75	Сметана	порция	1	0,50	0,50
76	Сметана	порция	1	0,50	0,50
77	Сметана	порция	1	0,50	0,50
78	Сметана	порция	1	0,50	0,50
79	Сметана	порция	1	0,50	0,50
80	Сметана	порция	1	0,50	0,50
81	Сметана	порция	1	0,50	0,50
82	Сметана	порция	1	0,50	0,50
83	Сметана	порция	1	0,50	0,50
84	Сметана	порция	1	0,50	0,50
85	Сметана	порция	1	0,50	0,50
86	Сметана	порция	1	0,50	0,50
87	Сметана	порция	1	0,50	0,50
88	Сметана	порция	1	0,50	0,50
89	Сметана	порция	1	0,50	0,50
90	Сметана	порция	1	0,50	0,50
91	Сметана	порция	1	0,50	0,50
92	Сметана	порция	1	0,50	0,50
93	Сметана	порция	1	0,50	0,50
94	Сметана	порция	1	0,50	0,50
95	Сметана	порция	1	0,50	0,50
96	Сметана	порция	1	0,50	0,50
97	Сметана	порция	1	0,50	0,50
98	Сметана	порция	1	0,50	0,50
99	Сметана	порция	1	0,50	0,50
100	Сметана	порция	1	0,50	0,50

№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно (Российский)*****	30	6,96	8,85	0,00	108,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	190/10	18,89	31,11	3,54	369,54
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
ТК	Фрукты свежие** (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	840	38,93	50,70	84,11	967,83

№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
ТК	Птица запеченная	100	7,30	7,60	31,82	233,83
ТК	Рис с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие** (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	910	26,14	24,68	169,02	975,45

№ рецептуры	Среда	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
135-04		Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК		Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17		Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
ТК		Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК		Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,90
ТК		Фрукты свежие** (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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
ТК		ИТОГО	945	40,29	30,49	131,07	977,38

№ рецептуры	Среда	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	
138-04		Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК		Запеканка из творога с сухофруктами	195/5	9,39	8,37	126,93	462,66
ТК		Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК		Фрукты свежие** (яблоко)	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
ТК		ИТОГО	860	18,56	13,19	213,83	929,06

		Пятница									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал					
			Б	Ж	У						
ТК	Овощи по сезону* (огурцы соленые)	100	1,30	0,10	6,90	10,00					
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00					
235-17	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	13,02	14,51	7,98	230,00					
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28					
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32					
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	153,40					
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60					
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00					
	ИТОГО	990	39,83	34,39	133,30	934,60					
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,75	153,45	731,33	4775,32					
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32,75	30,69	146,27	955,06					

		Понедельник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал					
			Б	Ж	У						
ТК	Овощи по сезону* (огурцы свежие)	100	1,30	0,10	6,90	12,00					
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75					
443-04, ТК	Плов из говядины*****	200	21,60	21,20	37,73	350,00					
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов	200	0,18	0,14	23,94	117,00					
ТК	Кондитерское изделие	30	1,60	1,80	8,54	126,00					
ТК	Фрукты свежие**(груша)	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	980	33,26	29,62	141,16	950,15					

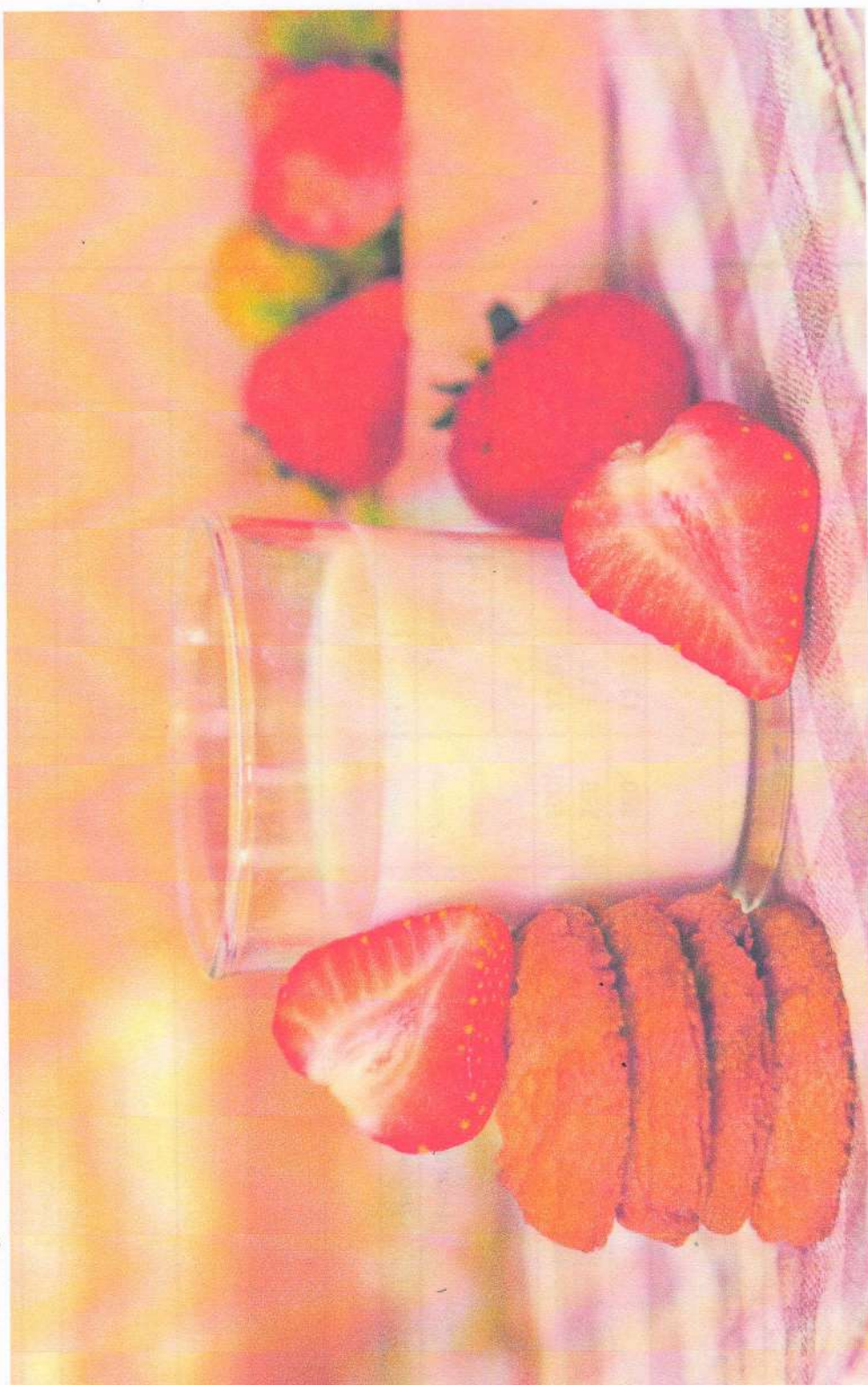
№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным	100/5	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макаронные отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
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	815	32,31	39,00	132,03	985,72

№ рецептуры	Среда Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону* (салат из свежих огурцов)	100	0,75	6,02	2,35	66,60
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
ТК	Рыба, запеченная с маслом	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
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	940	35,43	34,81	103,25	915,68

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно (Российский)*****	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие** (яблоко)	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	870	43,10	35,03	94,58	944,89

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону* (салат из свежих огурцов)	100	0,75	6,02	2,35	66,60
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100/20	13,90	9,40	4,60	200,29
302-17	Каша рассыпчатая	180	5,75	5,33	37,07	248,40
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие** (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	1005	30,30	27,95	125,20	963,01
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,39	166,40	596,23	4759,44
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		34,88	33,28	119,25	951,89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		338,14	319,85	1327,56	9536,76
	СРЕДНЯЯ		33,81	31,99	132,76	953,68

Полдники для учащихся ОВЗ и детей-инвалидов 5 по 11 класс



№	Рецептура
31	Булочки
32	Чай
33	Салат
34	Мороженое

№	Рецептура
40-41	Булочки
42-43	Чай
44-45	Салат
46-47	Мороженое

№	Рецептура	100	11,99	11,91	13,27	1,24
420-427	Булочки с корицей, заливка из сметаны	100	1,00	0,80	20,20	24,80
428-434	Суп мясной, супы, пюре картофельное	100	1,00	0,50	3,50	47,00
435-441	Витаминный салат из овощей	100	1,00	0,50	3,50	47,00
442-448	Фрукты, ягоды, мороженое	100	1,00	0,50	3,50	47,00
449-455	Мороженое	100	1,00	0,50	3,50	47,00

№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Бутерброд с сыром	100	19,83	27,33	69,33	305,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07	0,02	20,00	42,00
ТК	Фрукты свежие* (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	417	20,30	27,75	99,13	394,00

№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт	250	7,25	6,25	10,00	125,00
	ИТОГО	350	19,55	13,56	48,90	394,33

№ рецептуры	Среда Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие* (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО	400	13,39	10,81	63,17	405,8

№ рецептуры	Четверг Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
	Итого	350	12,21	11,445	62,795	424,89

№ рецептуры	Пятница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Фрукты свежие* (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	16,1	35,62	39,81	414,00
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		81,55	99,19	313,81	2033,02
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		16,31	19,84	62,76	406,60

№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие* (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	8,45	10,89	60,62	397

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	40,00
	Итого	360	9,12	11,42	75,35	400,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие* (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	56,00
	Итого	395	14,27	15,01	70,45	404,20

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,81	105,00
ТК	Фрукты свежие* (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	Итого	400	16,13	11,28	67,58	423,00

№ рецептуры	Пятница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие*(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	14,38	6,46	66,66	423,32
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62,35	55,06	340,66	2047,52
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,47	11,01	68,13	409,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		141,98	158,80	655,94	4066,72
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		14,20	15,88	65,59	406,67

Овощи по-сезону*, салат по-сезону - допускается выдача любых овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном

Фрукты свежие** - допускается выдача любых фруктов в соответствии с сезоном

Кисломолочный продукт** - допускается выдача любого кисломолочного продукта

**** - допускается приготовление каши из любой крупы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

***** - возможна замена на плов из птицы

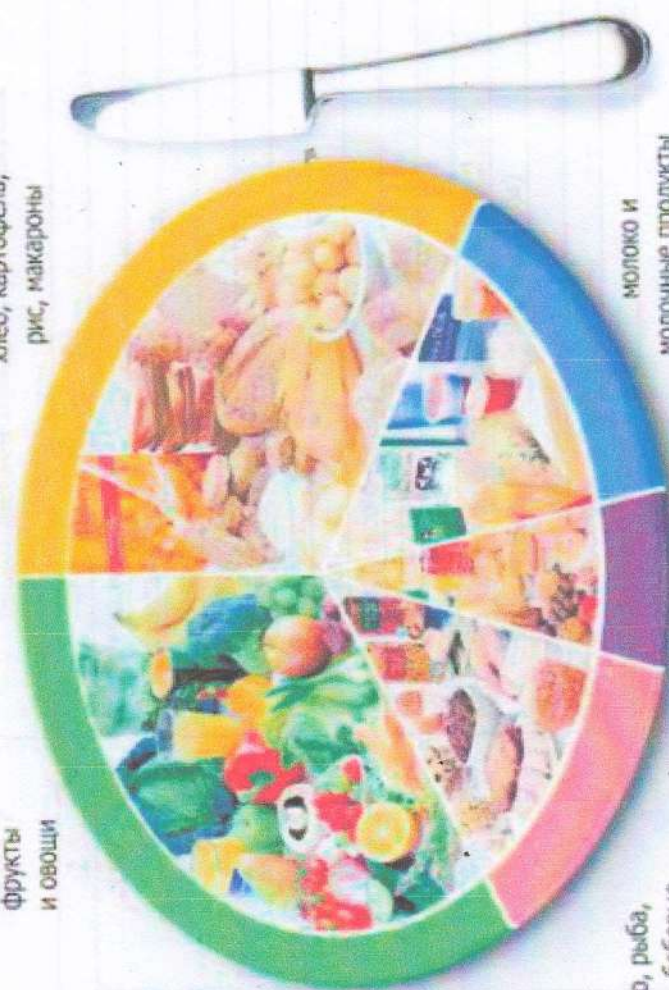
***** - возможна выдача сыра другого наименования (жирность 45%, полутвердый)

Приложение

Описание...
 Составитель...
 (Составитель)...

Таблица...
 ...

Фрукты и овощи	хлеб, картофель, рис, макаронны	Молоко и молочные продукты
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100
100	100	100



фрукты и овощи

мясо, рыба, яйца, бобовые

еда и напитки с высоким содержанием жиров и сахара

молоко и молочные продукты

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены продуктов с учётом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 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

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	▪ Рассыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	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

Расчет расхода сырья и выхода полуфабрикатов

Наименование сырья	1	2	3	4
Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырь нетто, г	
Картофель свежий	125	20	100	
продовольственный:				
молодой сырой очищенный до 1	133	25	100	
сырой очищенный:	143	30	100	
с 1 сентября по 31 октября	154	35	100	
с 1 ноября по 31 декабря	167	40	100	
с 1 января по 28-29 февраля				
с 1 марта				
Баклажаны:				
свежие	105	5	100	
быстрозамороженные	100	0	100	
Горошек зеленый:				
быстрозамороженный	100	0	100	
консервированный	154	35	100	
Капуста:				
белокачанная свежая сырая очищенная	125	20	100	
брокколи, цветная свежая сырая	192	48	100	
очищенная	100	0	100	
брокколи, цветная быстрозамороженная	118	15	100	
краснокочанная свежая сырая очищенная				

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

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

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

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих закусок и блюд в учреждениях 1-4-х классов общеобразовательных учреждений. ФБУН «Национальный исследовательский центр питания, биохимического мониторинга и экологической безопасности». Москва: ГИИ, 2020. - 145 с.

5. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.И. Моргунца, чл.Корр. АН УССР, к.т.н. В.И. Давыд, 1984. - 61 с.

6. Суринкин И.М., Волгинец М.И. Хлебопекарный сырный продукт. Изд. 2-е. - М.: Агропромиздат, 1987. - 61 с.

7. Справочник технолога-пекаря: для предприятий пищевой промышленности и торговли. - М.: Издательство «Хлеб» - 2018. - 224 с. Кн. 2. Справочные таблицы содержат информацию о составе, пищевой ценности, энергетической ценности, органических кислот и углеводов. - 16 с.

8. СанПиН 2.3.2.1359-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания в организациях, оказывающих услуги общественного питания».

9. МР 2.4.01.79-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в организациях, оказывающих образовательные услуги (школы, дошкольные образовательные организации, учреждения дополнительного образования, учреждения культуры, учреждения физической культуры и спорта, учреждения культуры и искусства, организации культуры и искусства, организации культуры и искусства, организации культуры и искусства)».

10. МР 2.4.01.79-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в организациях, оказывающих образовательные услуги (школы, дошкольные образовательные организации, учреждения дополнительного образования, учреждения культуры, учреждения физической культуры и спорта, учреждения культуры и искусства, организации культуры и искусства, организации культуры и искусства)».

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.- 544с.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А. Я.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020.- 145с.
5. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
6. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
7. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
8. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
9. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).