



**«РАЗРАБОТАНО»**

Муниципальное унитарное предприятие

«Комбинат школьного питания №1»

Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор А.Н. Худобин

« 01 » Апрель 2022 год



**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор общеобразовательной организации

В.В. Дорослевская

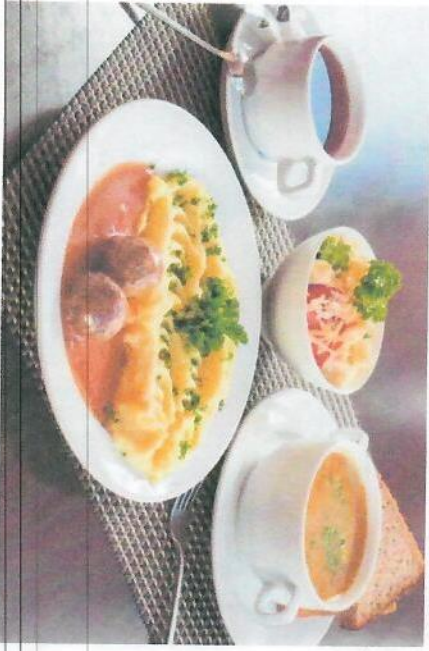
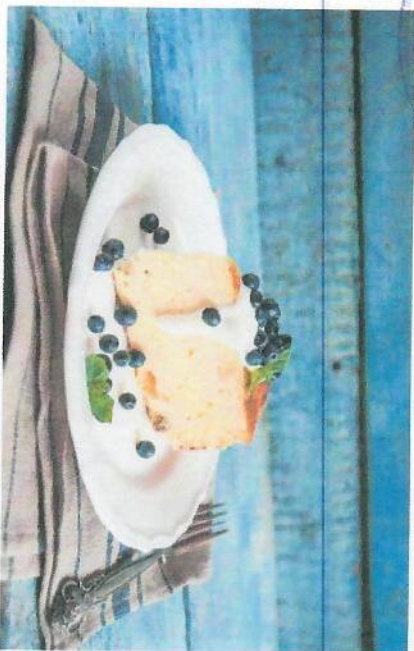


49

# Основное (организованное) Меню

Для учащихся ОВЗ и детей инвалидов с 5 по 11 класс  
СОШ №79

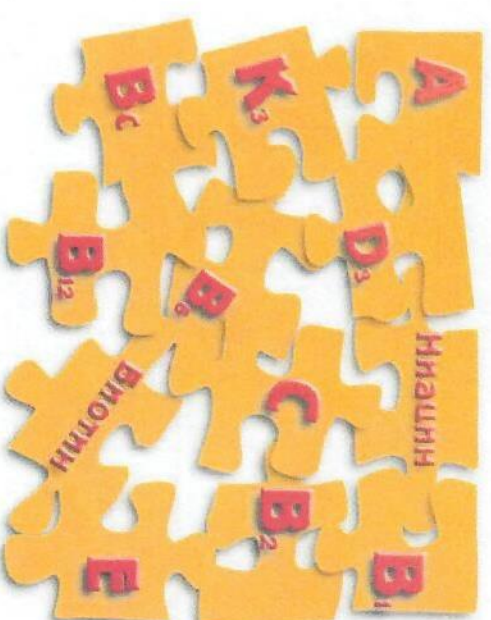
Краснодар  
2022



## 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.

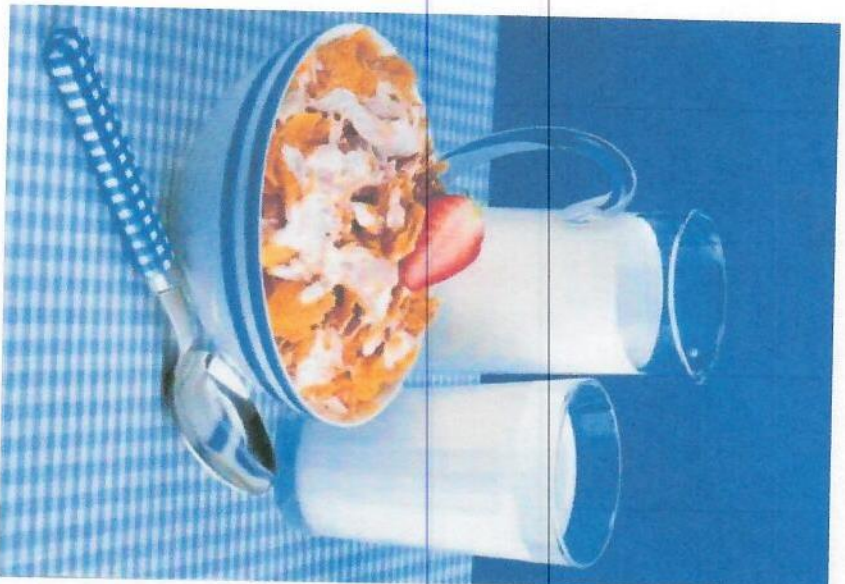
Сборник разработан специалистами муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных организаций.

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, учащихся  
ОВЗ и детей-инвалидов**



		Понедельник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			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			
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>26,27</b>	<b>14,24</b>	<b>111,40</b>	<b>680,70</b>			

		Вторник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			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** (мандинги)	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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>29,02</b>	<b>28,95</b>	<b>78,57</b>	<b>711,00</b>			

№ рецептуры	Среда 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	Шницель рыбный натурально-рубленый с маслом сливочным	90/10	14,58	13,59	3,96	230,00
54-11-20, 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>25,13</b>	<b>21,15</b>	<b>83,58</b>	<b>656,40</b>

№ рецептуры	Четверг 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
ТК	Котлета куриная	100	16,80	13,40	15,40	120,40
540-04	Рагу овощное 2-й вариант	180	3,50	13,40	18,10	172,10
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие	20	2,70	4,10	13,00	76,10
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>33,29</b>	<b>35,63</b>	<b>105,38</b>	<b>672,50</b>

№ рецептуры	Патница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>21,74</b>	<b>20,91</b>	<b>106,45</b>	<b>691,10</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>136,24</b>	<b>106,11</b>	<b>473,15</b>	<b>3412,96</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>27,25</b>	<b>21,22</b>	<b>94,63</b>	<b>682,59</b>

№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
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
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>30,79</b>	<b>37,81</b>	<b>58,64</b>	<b>687,14</b>

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,00</b>	<b>24,78</b>	<b>106,90</b>	<b>678,62</b>

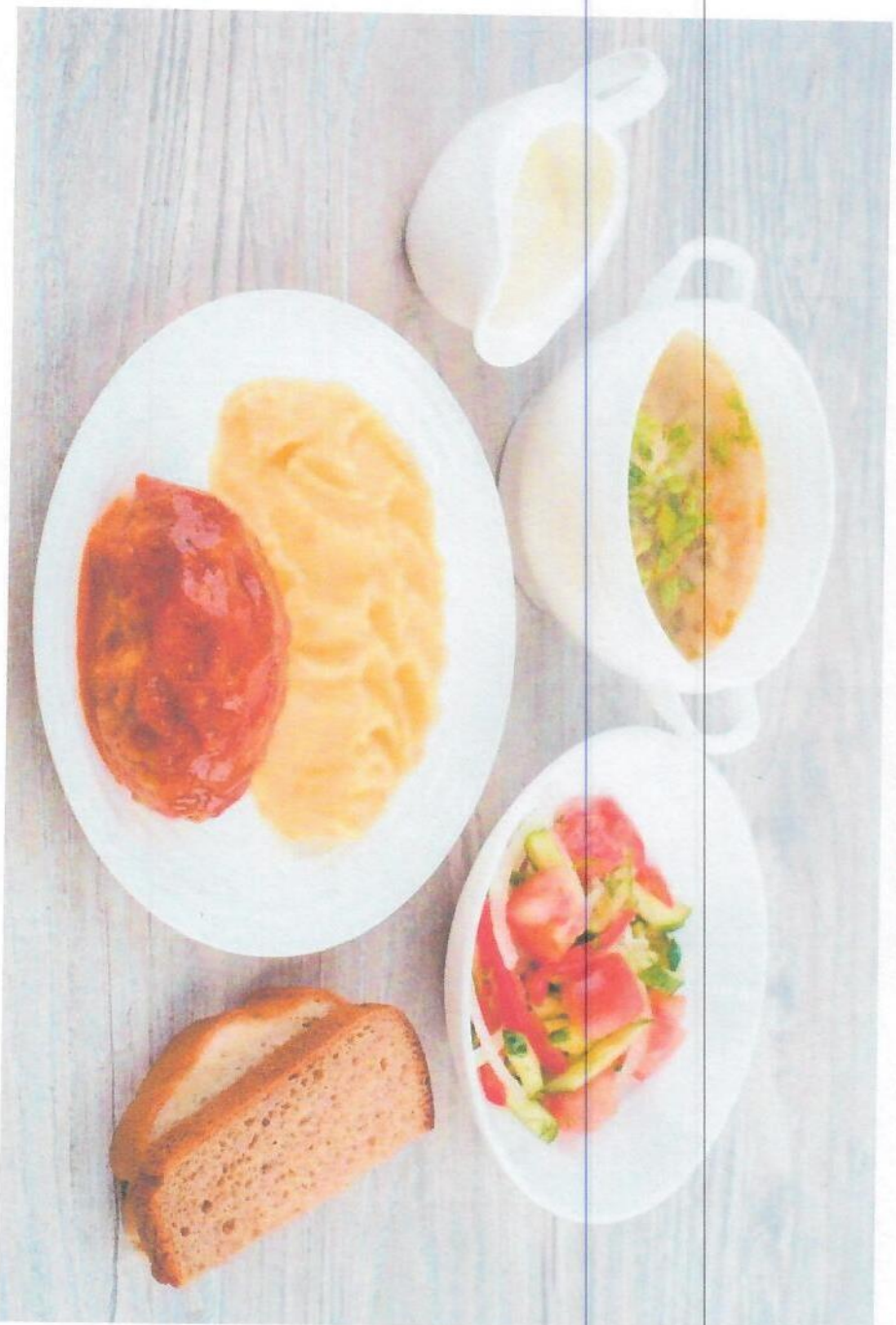
Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону* (огурцы свежие)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
ТК	Нагетсы куриные	90	6,57	6,84	28,64	115,45
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	176,20
ТК	Кисель из сушеных плодов	200	0,89	0,06	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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,22</b>	<b>19,82</b>	<b>148,97</b>	<b>677,55</b>



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
266-17	Бифтекс рубленый с маслом	90/10	25,83	10,62	0,81	236,40
205-17	Макаронны 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
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>38,15</b>	<b>18,95</b>	<b>86,27</b>	<b>687,90</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>657</b>	<b>24,62</b>	<b>26,59</b>	<b>81,04</b>	<b>678,65</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>139,78</b>	<b>127,95</b>	<b>481,82</b>	<b>3400,86</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>27,96</b>	<b>25,59</b>	<b>96,36</b>	<b>680,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>275,22</b>	<b>248,83</b>	<b>967,20</b>	<b>6812,55</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>27,52</b>	<b>24,88</b>	<b>96,72</b>	<b>681,26</b>

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



Понедельник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>38,93</b>	<b>50,70</b>	<b>84,11</b>	<b>967,83</b>			

Вторник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			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			
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>26,14</b>	<b>24,68</b>	<b>169,02</b>	<b>975,45</b>			

Среда						
№ рецептуры	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
266-17	Бифштекс рубленый с маслом	90/10	25,83	10,62	0,81	236,40
205-17	Макаронны 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>925</b>	<b>42,53</b>	<b>24,80</b>	<b>125,16</b>	<b>944,20</b>

Четверг						
№ рецептуры	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>18,56</b>	<b>13,19</b>	<b>213,83</b>	<b>929,06</b>

		Патница							
№ 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 печеню	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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>990</b>	<b>39,83</b>	<b>34,39</b>	<b>133,30</b>	<b>934,60</b>			
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>163,75</b>	<b>153,45</b>	<b>731,33</b>	<b>4775,32</b>			
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>32,75</b>	<b>30,69</b>	<b>146,27</b>	<b>955,06</b>			

		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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>980</b>	<b>33,26</b>	<b>29,62</b>	<b>141,16</b>	<b>950,15</b>			

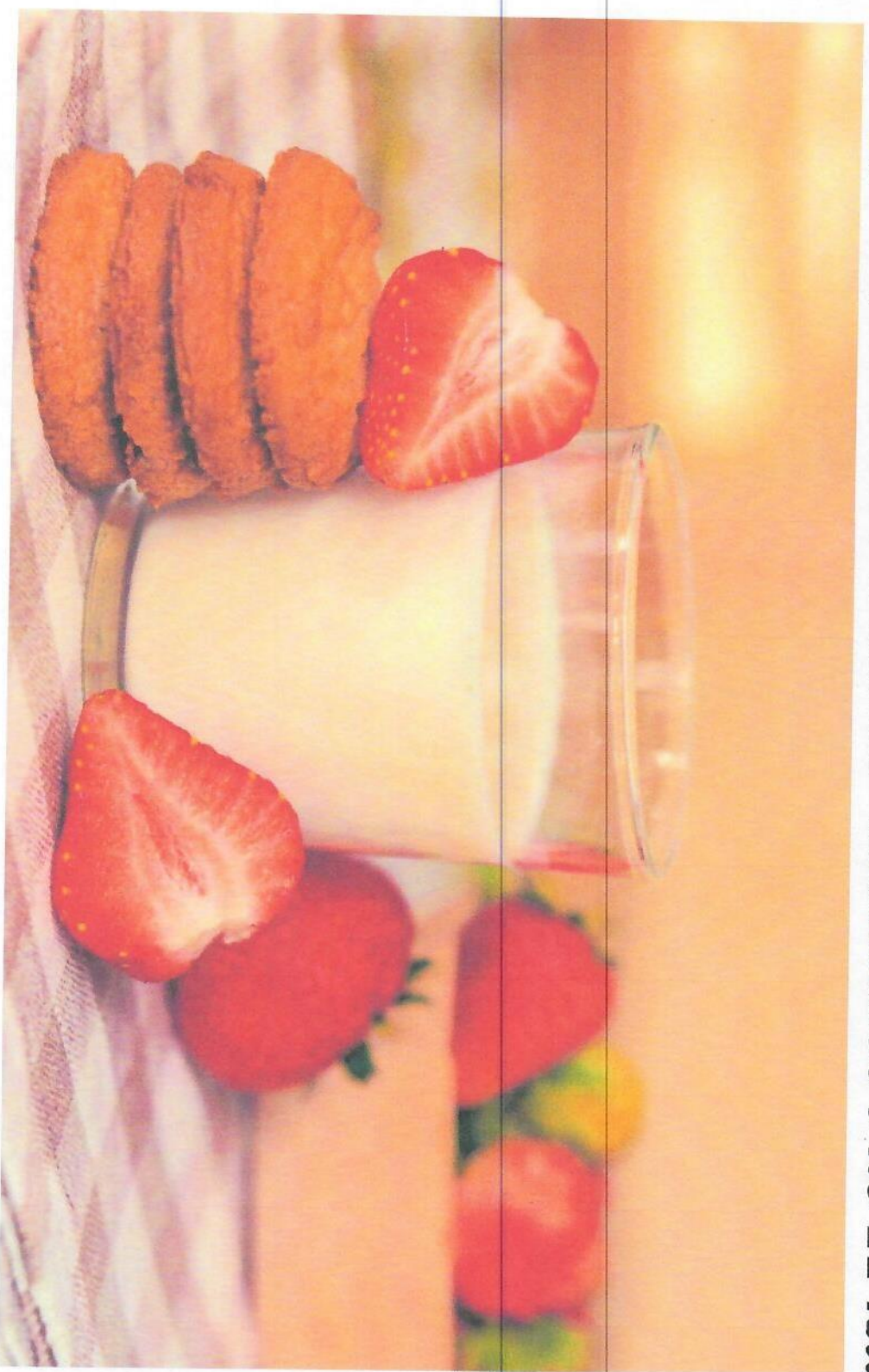
№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным	100/5	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макаронны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08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

№ 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	89,80
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
235-17	Шницель рыбный натурально-рубленый с маслом сливочным	90/10	14,58	13,59	3,96	230,00
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>915</b>	<b>30,62</b>	<b>35,11</b>	<b>102,02</b>	<b>912,08</b>

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
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>43,10</b>	<b>35,03</b>	<b>94,58</b>	<b>944,89</b>

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	Птица запеченная	90	12,24	20,43	19,26	197,46
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1005</b>	<b>30,30</b>	<b>27,95</b>	<b>125,20</b>	<b>963,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>28,64</b>	<b>38,98</b>	<b>139,86</b>	<b>960,18</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>167,92</b>	<b>177,74</b>	<b>609,65</b>	<b>4753,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>33,58</b>	<b>35,55</b>	<b>121,93</b>	<b>950,60</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>336,18</b>	<b>328,27</b>	<b>1332,84</b>	<b>9521,33</b>

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





		Понедельник							
№ рецептуры	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			
	<b>Итого</b>	<b>417</b>	<b>20,30</b>	<b>27,75</b>	<b>99,13</b>	<b>394,00</b>			

		Вторник							
№ рецептуры	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			
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>19,55</b>	<b>13,56</b>	<b>48,90</b>	<b>394,33</b>			

		Среда							
№ рецептуры	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			
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,39</b>	<b>10,81</b>	<b>63,17</b>	<b>405,8</b>			

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
742-04	Кулешьяка 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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,21</b>	<b>11,445</b>	<b>62,795</b>	<b>424,89</b>

Пятница						
№ 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
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих	200	0,13	24,50	0,04	117,00
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,175</b>	<b>35,9</b>	<b>55,39</b>	<b>477,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>74,62</b>	<b>99,47</b>	<b>329,39</b>	<b>2096,02</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>14,92</b>	<b>19,89</b>	<b>65,88</b>	<b>419,20</b>

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			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
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>8,45</b>	<b>10,89</b>	<b>60,62</b>	<b>397</b>

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Пирожок с творогом	150	18,68	12,86	35,96	320,28
ТК	Фрукты свежие *	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	40,00
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>19,15</b>	<b>13,28</b>	<b>65,76</b>	<b>407,28</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>14,27</b>	<b>15,01</b>	<b>70,45</b>	<b>404,20</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Булочка с сыром	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>16,13</b>	<b>11,28</b>	<b>67,58</b>	<b>423,00</b>

№ рецептуры	Патница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
			440-17	Булочка творожная	100	
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
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		62,35	55,06	340,66	2047,52
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		12,47	11,01	68,13	409,50
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		141,98	158,80	655,94	4066,72
	<b>СРЕДНЯЯ за 10 дней</b>		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



## Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому 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 2,5 %	100
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40
		Стушённо-варёное молоко	40
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	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
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
		Яйцо куриное (1 шт.)	41
Творог с массовой долей жира 9%	100		

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Рыба (треска)	100	Сыр Мясо (говядина)			20 87
Картофель	100	Творог с массовой долей жира 9%			105
		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 консервированные			200
Фрукты свежие	100	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:	
	▪ Расыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	▪ Расыпчатая	25
	▪ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	▪ Расыпчатая	28
	▪ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	▪ Расыпчатая	30
	▪ Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	▪ Расыпчатая	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 сырыя и выхода полупафабрикатов

Наименование сырыя	Масса сырыя брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырыя нетто, г
1	2	3	4
<b>Картофель свежий продовольственный:</b>			
Молодой сырой очищенный до 1 сентября	125	20	100
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
с 1 марта	167	40	100
<b>Ваглажаны:</b>			
свежие	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
<b>Горошек зеленый:</b>			
быстрозамороженный	100	0	100
консервированный	154	35	100
<b>Капустя:</b>			
белокачанная свежая сырая очищенная	125	20	100
брокколи, цветная свежая сырая очищенная	192	48	100
брокколи, цветная быстрозамороженная	100	0	100
краснокачанная свежая сырая очищенная	118	15	100

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

Кочанный	149	33	100
латук, ромэн, кресс	139	28	100
<b>Сыкла столовая свежая:</b>			
сырая очищенная до 1 января	125	20	100
сырая очищенная с 1 января	133	25	100
Тыква продовольственная свежая сырая очищенная	143	30	100
<b>Укроп молодой столовый свежий</b>	135	26	100
<b>Фасоль стручковая:</b>			
консервированная	167	40	100
быстрозамороженная	100	0	100
<b>Чеснок свежий очищенный</b>	133	25	100
<b>Щавель свежий</b>	132	24	100
<b>Шпинат свежий</b>	135	26	100
<b>Фрукты и ягоды свежие:</b>			
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
<b>Сыры</b>			
Сыры полутвердые	108	7	100
Сыры рассольные, в т.ч. брынза	108	7	100

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

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 Деппи 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 Первалова А. Я.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимися 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 «Тчёлка», 1994. - 61бс.
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).