

«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие

«Комбинат школьного питания №1»

Муниципальное образование город Краснодар



Н.В.Кулишова



«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательного учреждения



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ



**для структурных подразделений МУП «КШП №1»
муниципального образования город Краснодар
для учащихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс**

Краснодар
2021

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

1. Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс

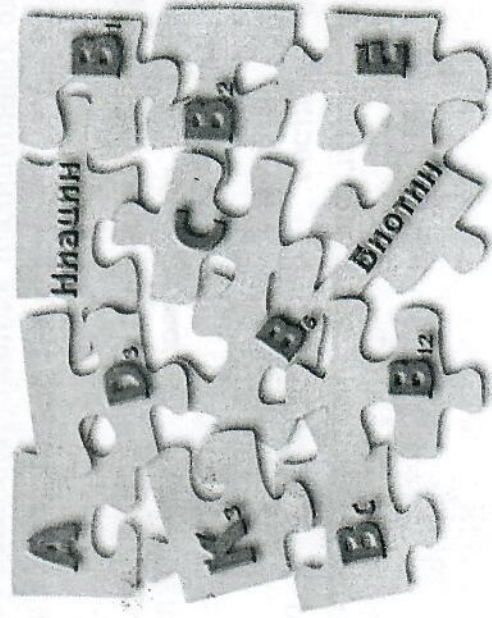
2. Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс

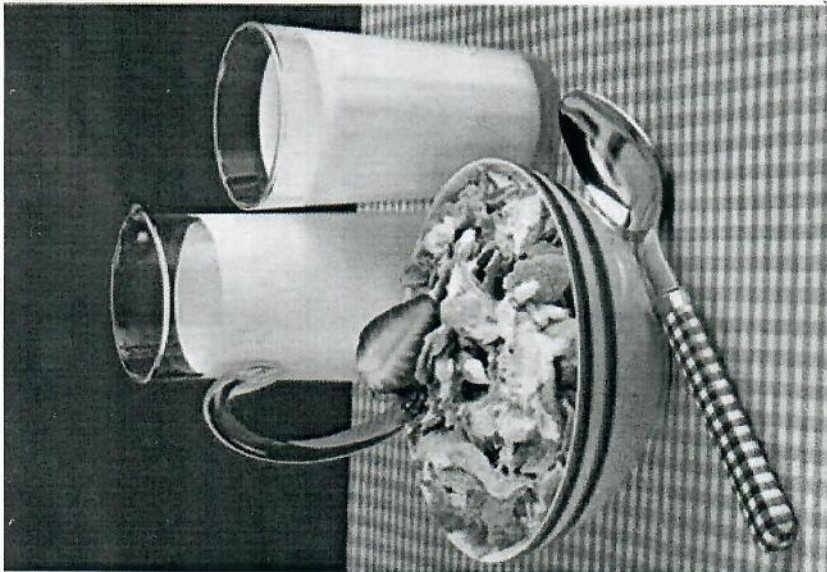
Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы





Сборник «Цикличное меню» (далее по тексту Сборник) для для структурных подразделений муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности, обеспечивающих питание школьников.

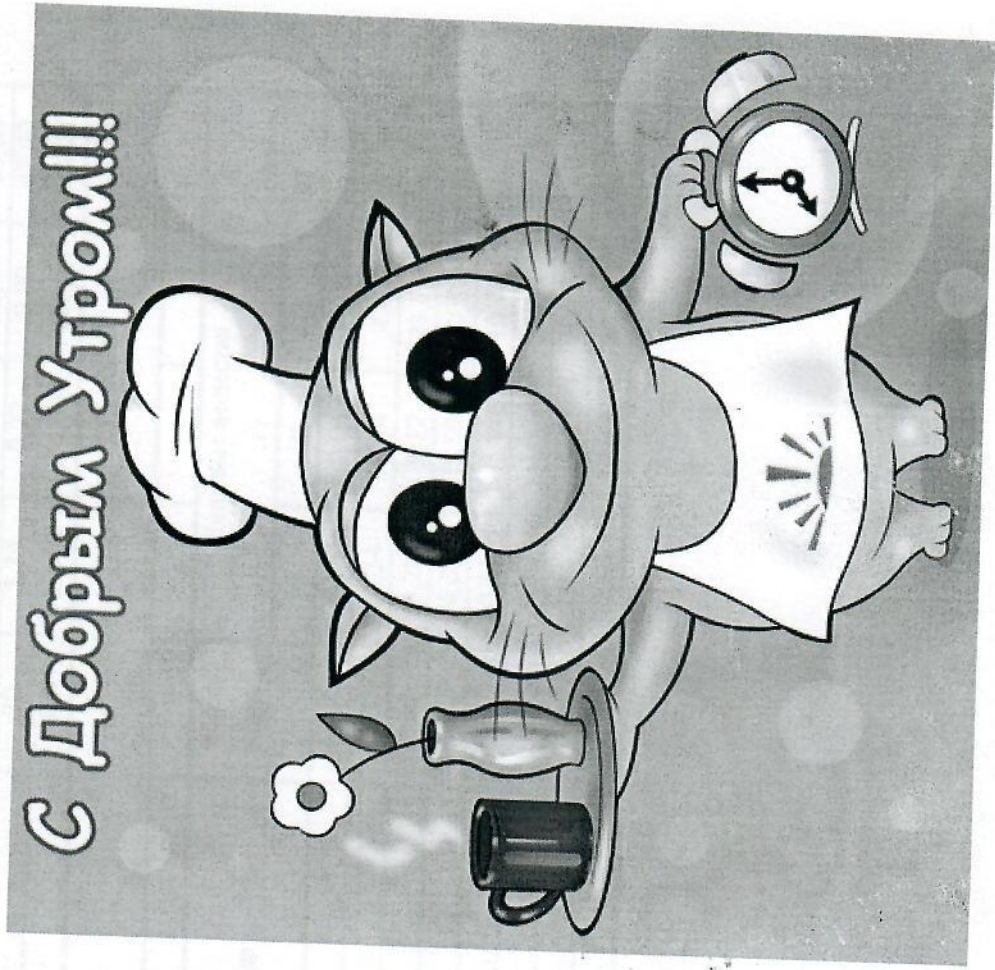
Сборник разработан специалистами муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 1-4 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 количестве в составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс



№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	50	0,66	1,63	3,23	42,50
244-11	Плов из говядины или птицы	50/100	13,90	7,80	59,80	297,00
348-11	Компот из плодов сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	460	19,48	10,50	120,56	597,30

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
71-11	Овощи по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00
ТТК	Котлеты рубленые из птицы	75	11,34	2,44	4,85	63,75
312-11	Пюре картофельное	160	3,20	5,12	21,79	146,33
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60
ТК	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	645	22,85	12,37	80,85	505,48

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по сезону	50	0,38	3,00	1,18	33,30
223-11	Запеканка из творога со сметаной	135/20	13,86	16,69	27,25	352,73
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Кондитерское изделие	25	2,50	8,75	12,63	138,75
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	480	20,95	29,48	85,96	727,78

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	80	0,56	0,67	1,27	9,60
450-04	Шницель натуральный рубленый	70/20	13,65	23,38	7,14	294,70
516-04	Макаронные изделия отварные с маслом	115	3,02	2,14	23,39	149,50
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	610	22,60	27,69	88,61	716,80

		Пятница					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
			Б	Ж	У		
ТК	Овощи по-сезону	55	0,61	0,09	0,17	12,10	
235-11	Шницель рыбный с маслом сливочным	75/5	7,58	5,96	5,80	106,90	
310-11	Картофель отварной	160	3,05	4,60	24,53	151,70	
355-11	Кисель из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	
	ИТОГО	555	16,16	11,72	88,03	528,50	

		Понедельник					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
			Б	Ж	У		
ТК	Овощи по-сезону	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
243-11	Сосиски, сардельки отварные с маслом слив.	55/5	5,51	1,90	0,18	131,00	
ТТК	Каша рассыпчатая с овощами	100	7,20	6,40	33,28	222,96	
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60	
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40	
	ИТОГО	575	20,49	12,38	87,75	639,81	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Вторник			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	50	0,66	3,64	2,25	44,46
312-11	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	21,79	137,18
235-11	Шницель рыбный натуральный с маслом сли	100/5	10,11	7,95	7,74	142,50
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	557	18,04	17,43	76,88	529,14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Среда			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	50	0,55	0,08	1,90	11,00
15	Сыр(полутвердый массовой долей жира 45-50%)порциями	30	7,89	7,98	0	103
340-04	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/10	13,49	21,55	2,67	258,36
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	480	26,07	30,63	44,07	552,96

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	80	0,47	0,07	1,27	9,60
ТТК	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00
540-04	Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Фрукты свежие	120	2,64	2,64	2,64	2,64
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	560	28,89	28,14	81,29	650,34

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	60	0,45	3,61	1,41	39,96
267-11	Шницель натуральный рубленый с маслом сливочным	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00
508-04	Каша рассыпчатая	100	5,93	1,60	30,53	163,33
378-11	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	510	20,29	19,68	84,90	599,29
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		215,82	200,02	838,90	6047,40
	СРЕДНЯЯ		21,58	20,00	83,89	604,74

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
139-04	Салат по-сезону	100	0,66	1,63	3,23	42,50
267-11	Суп картофельный с бобовыми	250	6,50	5,50	20,80	157,00
508-04	Шницель натуральный рубленый с маслом сливо	75/5	8,25	12,10	7,16	172,00
378-11	Каша рассыпчатая	160	9,49	2,56	48,85	261,33
ТК	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	935	31,93	24,47	135,79	904,43

№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
98-11	Суп крестьянский с крупой	250	1,40	4,90	6,10	76,30
312-11	Пюре картофельное	100	2,00	3,20	14,53	91,45
235-11	Шницель рыбный натуральный	100	10,11	7,39	7,74	142,50
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	9,60	37,60
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	750	18,75	17,11	82,67	561,75

№ рецептуры	Среда Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15	Сыр порционно (полутвердый массовой долей жира 45-50%) порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,30	5,30	13,00	108,00
ТК	Запеканка творожная с курагой со сметаной	130/20	7,90	10,72	16,48	200,27
379-11	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,70	15,95	100,60
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 ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	800	27,17	28,43	95,08	749,47

№ рецептуры	Четверг Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	50	0,55	3,06	2,28	38,85
155-04	Суп с клецками	250	3,80	5,60	16,50	129,00
212-11	Омлет с колбасой или сосисками	190	12,90	16,70	2,20	237,40
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
ТК	Кондитерское изделие	35	2,92	5,83	24,50	163,33
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	745	25,76	32,41	95,53	799,08

№ рецептуры	Пятница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону	55	0,38	3,01	1,18	33,30
135-04	Суп из овощей	250	2,70	4,60	3,90	96,00
ТТК	Котлета рубленая из птицы с маслом слив.	75/5	13,08	12,57	12,21	214,50
312-11	Пюре картофельное	100	2,00	3,20	14,53	91,45
382-11	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60
ТК	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	875	28,19	28,65	100,03	796,15

№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00
131-04	Рассольник домашний	250	2,80	4,30	16,00	115,00
235-11	Шницель рыбный с маслом сливочным	100/5	10,11	7,39	7,74	142,50
310-11	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,33	94,81
686-04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
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 ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	907	21,21	16,37	104,87	657,91

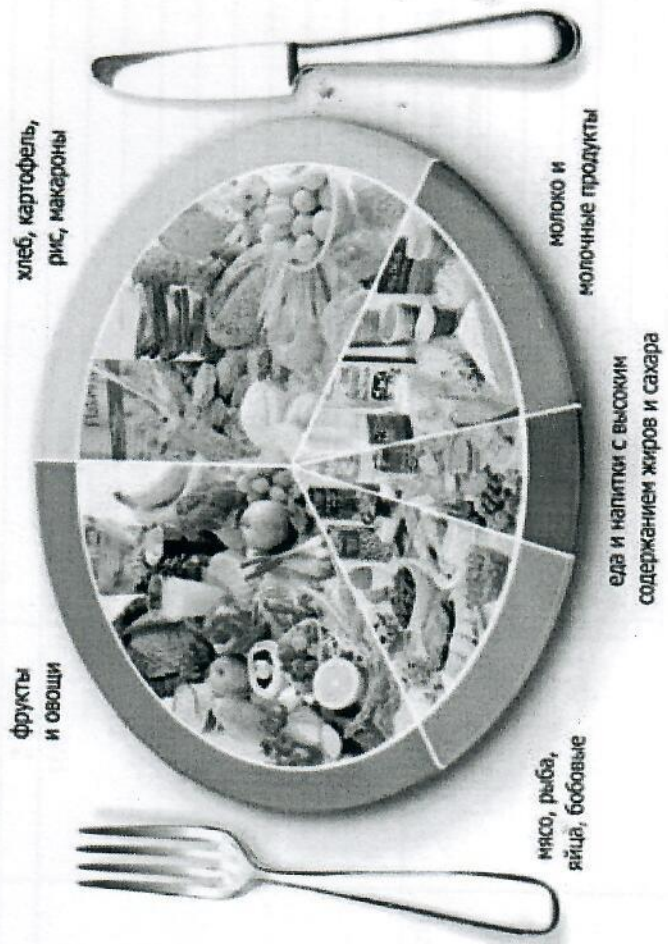
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Вторник			
			Б	Ж	У	
TK	Салат по-сезону	60	0,46	3,61	1,42	39,96
144-04	Суп из овощей с фасолью	250	2,70	4,60	3,90	96,00
450-04	Шницель натуральный рубленый	100	19,50	33,40	10,20	229,33
516-04	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,38	4,19	20,29	132,67
389-11	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	63,60
TK	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	51,70
TK	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
TK	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	860	33,74	47,57	101,59	803,86

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Среда			
			Б	Ж	У	
15	Сыр (полутвердый с массовой долей жира 45-50%) порциями	30	7,89	7,98	0,00	103,00
137-04	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	7,80	6,00	20,30	164,00
223	Запеканка из творога со сметаной	100/20	9,11	10,99	17,91	232,07
355-11	Кисель из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80
TK	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
TK	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	690	30,42	26,24	100,74	780,77

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону	40	0,44	0,07	1,52	8,80
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,40	2,07	12,90	117,00
244-11	Плов из говядины или птицы	75/150	20,85	11,70	89,70	432,90
376-11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10
	ИТОГО	810	29,27	15,19	158,97	809,30

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	60	0,66	3,64	2,25	44,46
109-04	Борщ	250	2,00	5,00	7,90	85,00
ТТК	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00
540-04	Рагу из овощей	150	3,45	7,65	16,05	145,50
389-11	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,40
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,40
	ИТОГО	875	24,61	18,93	94,86	635,54
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,04	255,36	1070,13	7498,26
	СРЕДНЯЯ		27,10	25,54	107,01	749,83

ПРИМЛОЖЕНИЕ



Приложение А

Функциональный рацион питания должен соответствовать утвержденному 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).

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
		Стужённо-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
		Творог с массовой долей жира 9%	100
Яйцо куриное (1 шт.)	41		

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
		Сыр			20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)			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 свежие	100	Фрукты консервированные	
		Соки фруктовые			133
		Соки фруктово-ягодные			133
		Сухофрукты:			
		Яблоки			12
		Чернослив			17
		Курага			8
		Изюм			22

Приложение Б

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

Приложение В

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период
года

Наименование сырья	1	2	3	4
Наименование сырья	1	2	3	4
1	2	3	4	4
1	2	3	4	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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В. Т. Лапиной, 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, 2011.-544с.
3. 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.
4. 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.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).

В меню пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью _____ листов

Директор МУП «КНПП №1» МО г.
раснодар

