



«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор *А.Н. Худобин*

« 01 » *Сентября* 2022 год



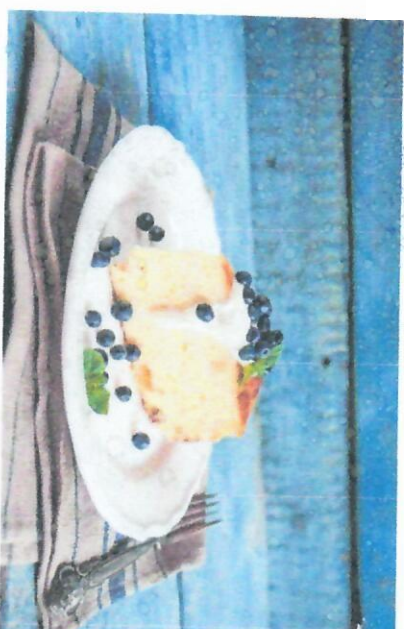
Основное (организованное)

МЕНЮ

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

Краснодар
2022

«СОГЛАСОВАНО»
Директор общеобразовательной
организации



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

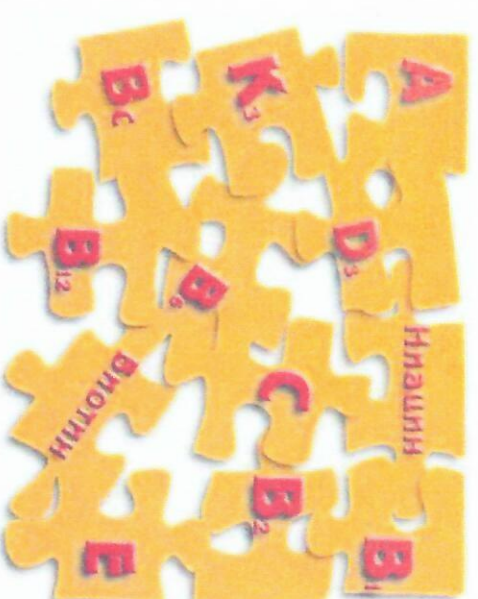
1. Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс

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.

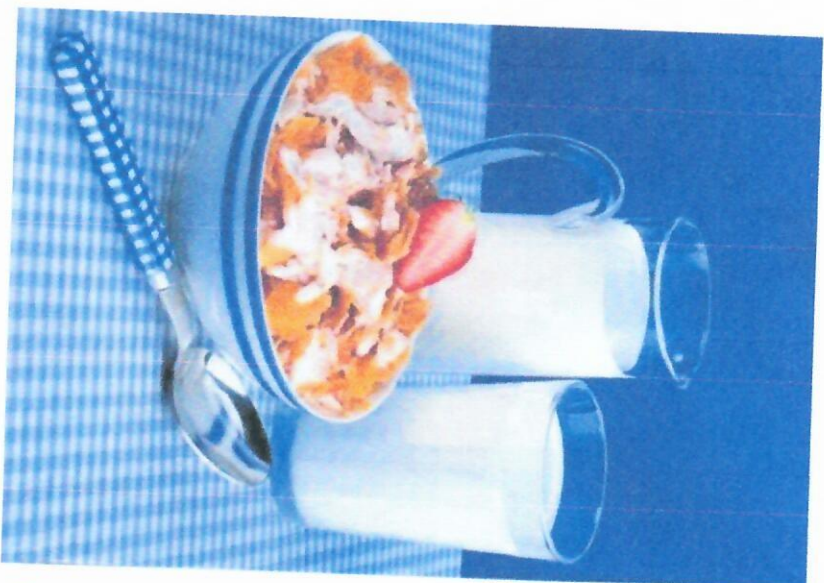
Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 5-11 классов.

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 детей с 5 по 11 классе



№ рецептуры	Комплекс 1 Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	261,00
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
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	640	33,89	37,83	111,76	897,80

№ рецептуры	Комплекс 2 Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба запеченная	100	16,2	15,1	4,4	214
312-17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20	60
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	650	24,95	21,98	81,20	595,46

Комплекс 3		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
438-04	Азу	200	17,80	9,60	19,40	242,00
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	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	570	23,58	11,15	90,33	562,40

Комплекс 4		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
261, 262-17	Сердце или печень, тушенная в соусе(333-17)	75/25	18,66	10,39	0,30	181,86
204-17	Макаронны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
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
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	106,00
	Итого	665	38,17	36,02	96,35	898,82

Комплекс 5						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
365-03	Омлет с зеленым горошком маслом	180/10	16,89	33,82	4,93	391,44
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
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	575	30,58	42,58	59,81	744,31

Комплекс 6						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
210-03	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	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
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	570	24,77	19,81	96,88	620,19

Комплекс 7						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
223-11	Запеканка из творога с молоком стученным	180/10	106,61	22,59	35,84	475,80
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	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	585	115,59	28,03	99,14	791,90

Комплекс 8						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
451-04	Биточки говяжьи	100	15,90	14,40	16,00	261,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
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	650	25,87	49,38	72,60	733,20

Комплекс 9						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
374-04	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00
305-17	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
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	650	23,83	14,26	102,85	622,54

Комплекс 10						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
244-11	Плов из говядины	200	20,40	19,11	32,51	396,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	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	587	25,53	20,63	91,01	663,60

Комплекс 11						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
239, 331-17	Тефтели рыбные	75/30	10,55	8,87	12,71	172,98
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
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	635	20,83	15,93	92,69	594,66

Комплекс 12						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
437-04	Гуляш	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
203-17	Макаронные отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
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	650	30,23	18,28	95,43	669,23

Комплекс 13						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Нагетсы из филе птицы	100	7,30	7,60	31,82	534,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	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	667	16,57	18,30	109,58	976,20

Комплекс 14						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/10	18,25	27,54	3,37	334,30
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
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	560	24,60	34,64	59,42	644,30

Комплекс 15						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
235-17	Шницель рыбный натуральный	100	13,76	8,08	9,00	164,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	13,50	63,00
	Итого	660	23,21	15,16	90,80	569,36

Комплекс 16						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
347-18	Котлеты "Школьные"	100	14,70	11,10	12,70	210,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	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
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	670	25,62	30,33	117,89	817,00

Комплекс 17						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Гречка по-Кубански	200	28,85	10,40	79,73	517,68
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
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	580	34,62	11,72	137,03	758,28

Комплекс 18						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
211-17	Омлет с сыром с маслом сливочным	180/10	23,41	33,90	3,25	412,91
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
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	560	31,92	43,70	55,05	728,11

Комплекс 19						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
431-04	Печень по-строгановски	75/35	13,60	13,60	3,90	195,00
205-17	Макаронны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	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	660	25,59	22,34	109,06	741,48

Комплекс 20						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Плов из птицы	200	26,67	13,60	37,73	382,67
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	550	33,27	14,90	93,21	639,59

№ рецептуры	Комплекс 21 Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
163-03	Котлета "Здоровье"	100	15,96	13,86	8,94	226,00
ТК	Каша с овощами	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	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	660	28,23	16,64	122,64	716,60

№ рецептуры	Комплекс 22 Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
234-17	Биточек рыбный с маслом сливочным	100/5	12,24	11,39	14,75	211,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие	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
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	655	22,82	27,15	115,73	769,68

№ рецептуры	Комплекс 23 Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
			15-2017	Сыр порционно	15	
ТК	Запеканка творожная с курагой со сметаной	200/5	9,80	7,75	134,70	844,50
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	597	18,13	12,99	188,20	1138,70

№ рецептуры	Комплекс 24 Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
			ТК	Биточек из говядины с помидором, запеченный под сырной корочкой	100	
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты свежие	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	650	21,56	20,71	158,96	885,90

Комплекс 25						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
ТК	Рыба, запеченная с помидором	100	16,70	11,20	2,38	189,92
310-17	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
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	650	25,61	47,98	65,89	702,94

Комплекс 26						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
436-04	Жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	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	580	22,87	11,32	84,90	515,60

Комплекс 27						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
234-17	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	12,28	15,01	14,81	244
312-17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
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	660	22,31	27,87	95,36	718,76

Комплекс 28						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	75/25	13,37	6,45	0,75	124,90
203-17	Макаронны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
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	650	24,65	38,99	70,84	635,36

Комплекс 29						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
222-17	Пудинг из творога, запеченный с молоком стученным	180/10	28,28	20,25	48,84	490,20
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты свежие	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
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	590	34,35	30,27	127,14	867,80

Комплекс 30						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
451-04	Котлета говяжья	100	15,9	14,40	16,00	261,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	630	26,64	24,88	90,74	692,52
	ВСЕГО ЗА 30 ДНЕЙ		880,38	765,77	2982,47	21912,28
	СРЕДНЯЯ		29,35	25,53	99,42	730,41