



«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие

«Комбинат школьного питания №1»

Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор *И.И. Худобин* И.И. Худобин

« _____ » _____ 2022 год



«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательной
организации

ОСНОВНОЕ [организованное] МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных
общеобразовательных организациях муниципального образования
город Краснодар

Краснодар
2022



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

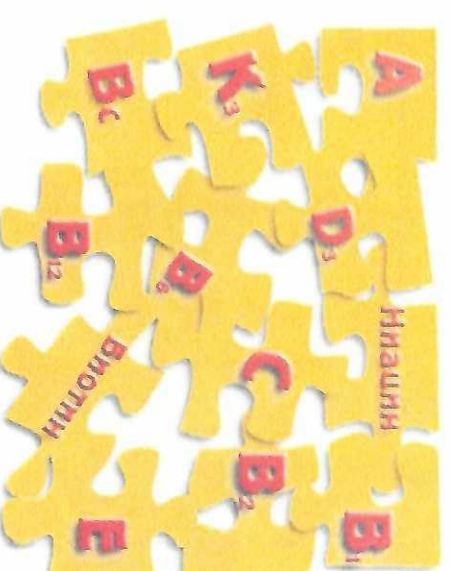
- 1. Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет*
- 2. Горячие обеды для обучающихся 7 - 11 лет*
- 3. Горячие завтраки и обеды для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 1-ой смены*
- 4. Горячие обеды и полдники для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 2-ой смены*

Приложение А

Приложение Б

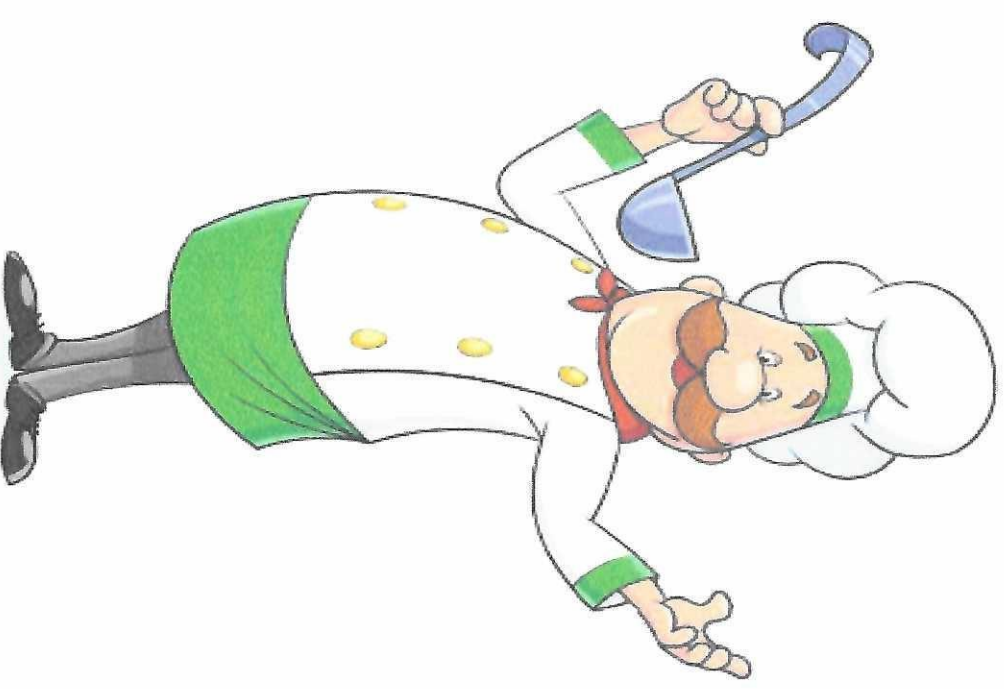
Приложение В

Список использованной литературы



Особенности муниципального меню:

- ✓ разработано на период двух учебных недель и дифференцировано по возрастным группам (7-11 лет и 12 лет и старше);
- ✓ сформировано на основе разрешённых и наиболее распространённых традиционных блюд, и кулинарных изделий в организации питания детей школьного возраста;
- ✓ содержит наименования блюд и кулинарных изделий в соответствии с наименованиями, указанными в сборниках рецептов для общественного питания детей;
- ✓ содержит полностью информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся;
- ✓ предусматривает использование передовых методов кулинарной обработки - включает блюда, технологии которых обеспечивает сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов;
- ✓ обеспечивает проведение дополнительного обогащения рациона питания витаминами и микроэлементами за счёт применения специализированной пищевой продукции промышленного выпуска, в том числе витаминизированных напитков промышленного выпуска;
- ✓ обеспечивает проведение профилактики йододефицитных состояний у детей школьного возраста за счёт применения в блюдах и кулинарных изделиях использование соли поваренной пищевой йодированной.



Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	15,10	14,51	91,95	559,30

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	23,30	20,82	73,07	601,96

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,60	302,50
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	500	25,22	25,39	63,60	616,20

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215,00
ТК	Кисель из сушеных плодов ⁶ (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	590	14,16	16,80	100,81	569,68

		Пятница					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60	
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69	
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	ИТОГО	585	23,29	20,14	71,06	586,31	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		101,1	97,66	400,49	2933,45	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,21	19,53	80,10	586,69	

		Понедельник					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	100	1,10	0,20	3,80	43,75	
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66	
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11	

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (пряник в пром. упак.)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	505	24,97	16,05	76,92	586,40

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный (яблочный) ⁹	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	580	22,40	22,75	87,63	582,52

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,40

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ¹ (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17,	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	26,24	17,10	80,45	594,02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ	122,30	100,28	383,42	2944,45	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ	24,46	20,06	76,68	588,89	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	223,37	197,94	783,91	5877,90	
	СРЕДНЯЯ	22,34	19,79	78,39	587,79	

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	880	20,29	20,17	121,6	799,63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ² (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром. упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
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	775	30,61	31,25	106,27	847,80

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

		Пятица				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крутой ¹ (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	735	18,10	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	821,35

		Понедельник				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	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	890	28,41	32,69	118,43	845,35

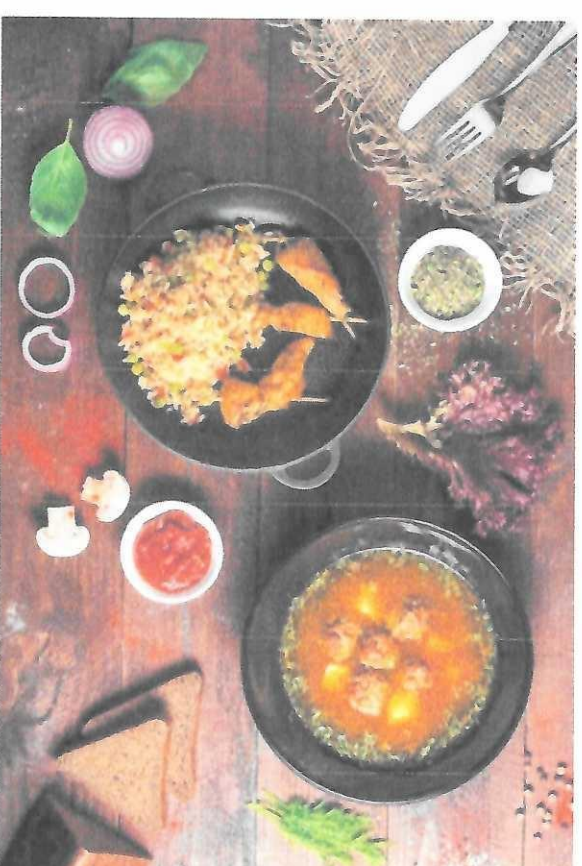
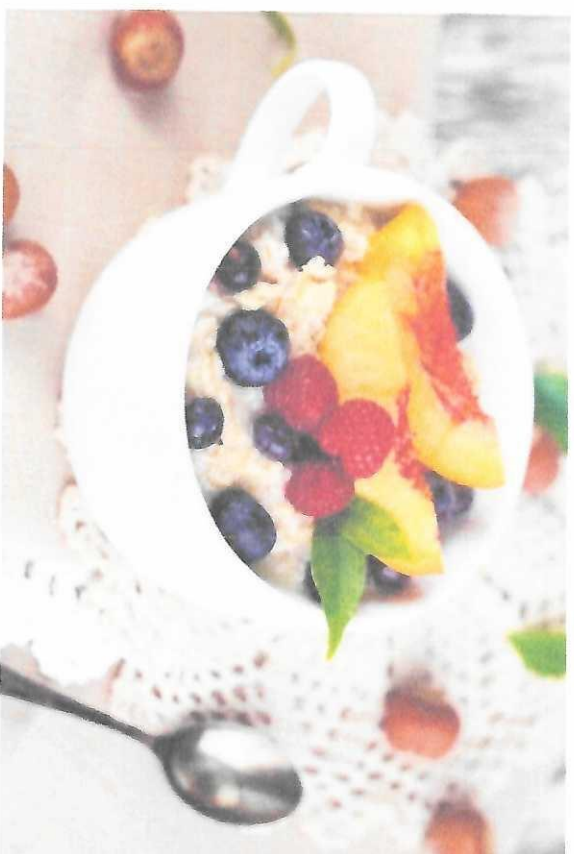
Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром. упак.)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	814,25

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
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	785	27,42	15,51	95,17	797,75

		Четверг					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00	
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95	
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50	
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	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	780	37,21	32,57	83,96	843,05	

		Пятница					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80	
ТК	Рыба, запеченная с маслом (Филе минтая) ⁷ (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60	
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25	
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22	
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	875	25,97	28,99	92,21	805,47	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,05	133,76	510,25	4105,87	
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		4696,81	26,75	102,05	821,17	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,39	269,45	1102,11	8212,64	
	СРЕДНЯЯ		2361,94	26,94	110,21	821,26	

Горячие завтраки и обеды для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (1 смена)



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	550	15,10	14,51	91,95	559,30
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
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	880	20,29	20,17	121,6	799,63

Вторник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90	
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67	
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	Итого	580	23,30	20,82	73,07	601,96	
Обед							
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2	
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20	
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40	
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50	
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром. упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	Итого	810	35,57	29,75	117,6	858,2	

		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00			
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,60	302,50			
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00			
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
	ИТОГО	500	25,22	25,39	63,60	616,20			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20			
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60			
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00			
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50			
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00			
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	775	30,61	31,25	106,27	847,80			

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215,00
ТК	Кисель из сушеных плодов ⁶ (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	590	14,16	16,80	100,81	569,68
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону ³ (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

		Питица							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	22,00			
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60			
54-11-г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69			
ТК	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
	ИТОГО	585	23,29	20,14	71,06	586,31			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		101,07	97,66	400,49	2933,45			
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,21	19,53	80,10	586,69			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00			
138-04	Суп картофельный с крутой ¹ (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40			
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15			
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00			
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
	ИТОГО	735	18,10	16,15	161,95	816,15			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,3	135,69	591,86	4106,77			
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	821,35			

		Понедельник					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (морковные палочки)	100	1,10	0,20	3,80	43,75	
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66	
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11	
<hr/>							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Обед						
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2	
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40	
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67	
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78	
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	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	890	28,41	32,69	118,43	845,35	

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (пряник)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	505	24,97	16,05	76,92	586,40
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	814,25

Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (Филе минтая)	100	14,80	13,90	11,80	164,00	
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	Итого	580	22,40	22,75	87,63	582,52	
	Обед						
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80	
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50	
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (речневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00	
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	785	27,42	15,51	95,17	797,75	

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овоши по-сезону ³ (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,40
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	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	780	37,21	32,57	83,96	843,05

		Питица								
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал				
			Б	Ж	У					
ТК	Овощи по-сезону ¹ (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60				
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00				
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40				
389-17,	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00				
	Итого	550	26,24	17,10	80,45	594,02				
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122,3	100,28	383,42	2944,45				
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24,46	20,06	76,68	588,89				
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		223,4	197,94	783,91	5877,90				
	СРЕДНЯЯ		22,34	19,79	78,39	587,79				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал				
			Б	Ж	У					
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00				
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80				
ТК	Рыба (минтай) ⁷ , запеченная с маслом	90/5	14,58	13,59	3,96	225,60				
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25				
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00				
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22				
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	875	25,97	28,99	92,21	805,47				
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,	133,76	510,25	4105,87				
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		4696,8	26,75	102,05	821,17				
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,4	269,45	1102,11	8212,64				
	СРЕДНЯЯ		2361,9	26,94	110,21	821,26				

Горячие обеды и полдники для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (II смена)



Понедельник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00			
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80			
ТК	Нагеты куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83			
205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40			
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00			
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00			
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	880	20,29	20,17	121,6	799,63			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Полдник								
742-04	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86			
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60			
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
	Итого	400	9,59	8,93	56,98	350,46			

		Вторник					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Обед						
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2	
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20	
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40	
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50	
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром. упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Полдник						
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20,00	42,00	
	Итого	300	13,15	6,08	58,68	342,00	

Среда									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20			
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60			
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00			
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50			
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00			
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	775	30,61	31,25	106,27	847,80			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Полдник								
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33			
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00			
	ИТОГО	300	18,10	12,31	46,90	369,33			

Четверг							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Обед						
ТК	Салат по-сезону ³ (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42	
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40	
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17	
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50	
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00	
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
	Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274	
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	ИТОГО	300	12,99	10,41	53,37	358,8	

		Питицца							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00			
138-04	Суп картофельный с крупой ¹ (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40			
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15			
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00			
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
	ИТОГО	735	18,10	16,15	161,95	816,15			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,3	135,69	591,86	4106,77			
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	821,35			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Полдник								
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,60	36,90	240,00			
342-17, ТК	Компот из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,16	0,16	27,81	105,00			
	Итого	300	6,19	7,76	64,71	345,00			
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62,84	59,40	289,18	1765,59			
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,57	11,88	57,84	353,12			

Понедельник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2			
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40			
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67			
54-11-г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78			
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80			
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	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	890	28,41	32,69	118,43	845,35			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Полдник								
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00			
385-17	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	107,00			
	Итого	300	10,18	12,3	44,6	350,00			

Вторник									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25			
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60			
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50			
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (черная смородина с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00			
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром. упак.)	15	2,10	2,70	10,80	122,40			
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	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	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	ИТОГО	805	26,22	24,00	120,48	814,25			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
	Полдник		Б	Ж	У				
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88			
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20,00	40,00			
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром. упак.)	15	0,98	4,20	9,30	91,00			
	Итого	315	13,04	14,63	62,47	364,88			

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
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	785	27,42	15,51	95,17	797,75
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
743-04	Расстегай с мясом (говядина)	100	15,57	10,72	29,97	266,90
389-17, ТК	Сок натуральный	200	0,90	0,00	18,18	84,80
	Итого	300	15,7	35,22	30,01	343,9

		Питица						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У			
	Обед							
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00		
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80		
ТК	Рыба ⁷ , (минтай) запеченная с маслом (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60		
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25		
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22		
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	875	25,97	28,99	92,21	805,47		
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		23484,1	133,76	510,25	4105,87		
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		4696,81	26,75	102,05	821,17		
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		23619,4	269,45	1102,11	8212,64		
	СРЕДНЯЯ		2361,9	26,94	110,21	821,26		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал		
			Б	Ж	У			
	Полдник							
ТК	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	183,00		
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Итого	340	15,97	19,99	67,22	337,00		
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		68,54	78,95	243,91	1760,58		
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		13,71	15,79	48,78	352,12		
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		131,38	138,35	533,09	3526,17		
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		13,14	13,84	53,31	352,62		

- 1 Допускается приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном
- 3 Допускается выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном
- 4 Допускается замена на сыр другого наименования (жирность 45%, полутвердый)
- 5 Допускается выдача любого кисломолочного продукта с соблюдением энергетической ценности
- 6 Возможно приготовление блюда из любых сушеных плодов с соблюдением энергетической ценности
- 7 Возможно приготовление блюда из других видов рыбы, разрешенной в детском питании
- 8 Допускается выдача других кондитерских изделий
- 9 Допускается выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости и сохранения энергетической ценности

Приложения



Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. Допускается замена одних продуктов, Олгод 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
		Копина 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
		Мясо говядина	83
Творог с массовой долей жира 9%	100	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
Яйцо куриное (1 шт.)	41	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

Приложение В

Расчет расхода сырья и выхода полугфабрикатов

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный:			
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
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 очищенная	192	48	100
брокколи, цветная быстрозамороженная	100	0	100
краснокачанная свежая сырая очищенная	118	15	100

Китайская (пекинская) сырая очищенная	109	8	100
Кабачки свежие:			
с кожей и семенами сырые	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
Кукруза 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

латук, ромэн, кресс	139	28	100
Свегла 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