



«РАЗРАБОТАНО»

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

Генеральный директор

С.И. Худобин
С.И. Худобин

«01» сентября 2022 год



«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательной
организации

М.А. Ситоровичева
М.А. Ситоровичева



Основное [организованное]

МЕНЮ

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



Краснодар
2022

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

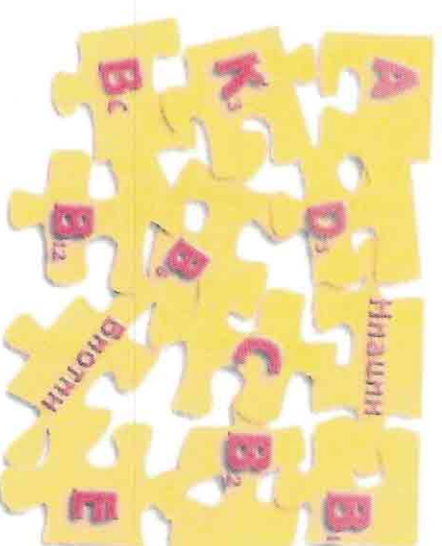
- 1. Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет*
- 2. Горячие обеды для обучающихся 7 - 11 лет*
- 3. Горячие завтраки и обеды для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 1-ой смены*
- 4. Горячие обеды и полдники для обучающихся ОВЗ и детей-инвалидов 7 - 11 лет, 2-ой смены*

Приложение А

Приложение Б

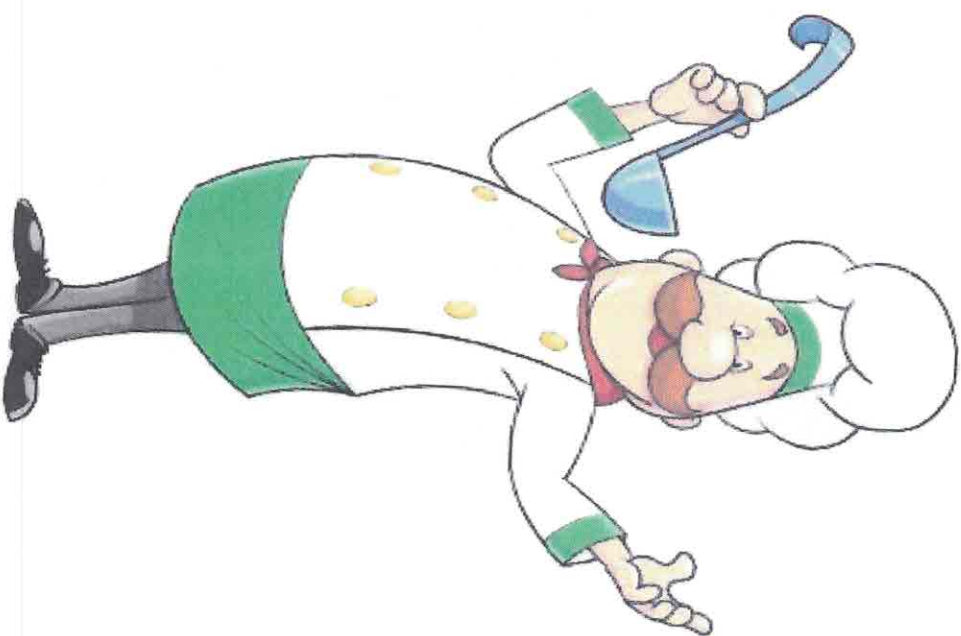
Приложение В

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 полную информацию об энергетической ценности блюд, количественном составе белков, жиров, углеводов, необходимых для нормального роста и развития обучающихся;
- ✓ предусматривает использование традиционных методов кулинарной обработки - включает блюда, технология 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

		Среды				
№ 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 (манدارин)	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

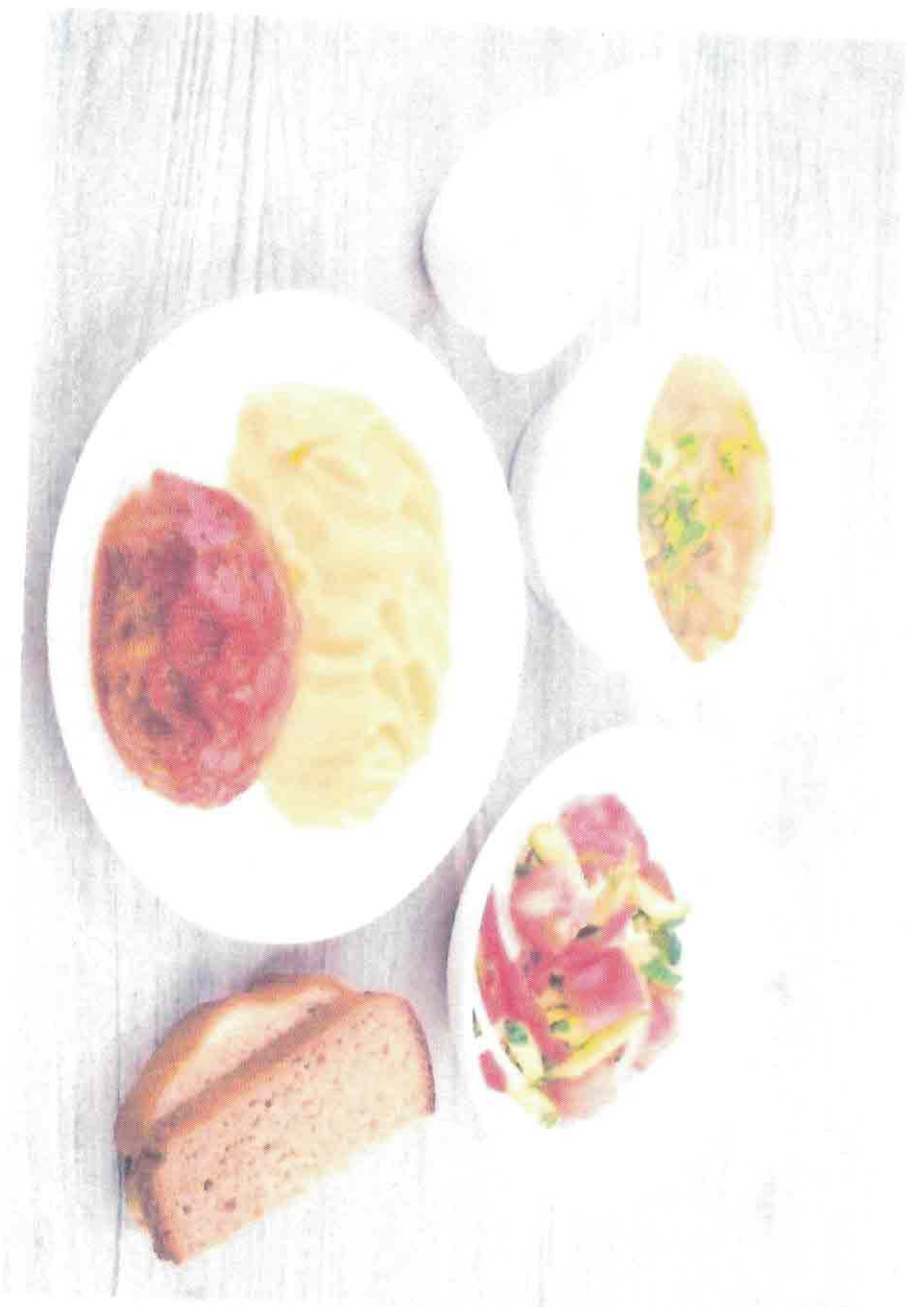
		Вторник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00			
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70			
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	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 ² (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	Макаронные 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 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	
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

		Питница					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
015-17	Сыр порционный 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		135,34	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	

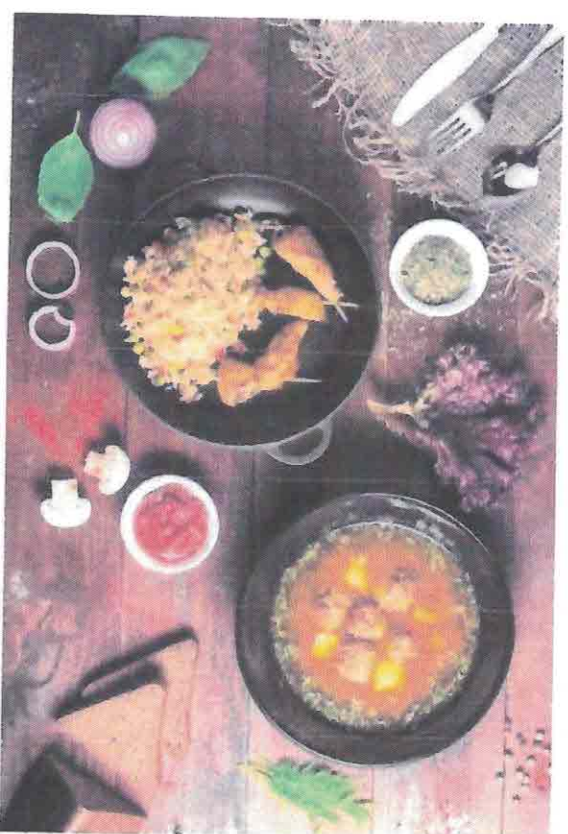
		Вторник				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	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								
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	200	3,17	2,78	15,95	100,60			
ТК	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70			
	Итого	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
		550	15,10	14,51	91,95	559,30			
№ 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)								
110-04	Борщ с капустой и картофелем	60	1,15	0,90	3,80	56,00			
ТК	Нагетсы куриные	200	1,60	4,16	4,16	84,80			
205-17	Макаронны отварные с овощами	100	7,30	7,60	31,82	233,83			
ТК	Чай с сахаром	150	5,17	5,99	28,52	188,40			
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	200	0,07	0,02	10,00	40,00			
ТК	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	38,00			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
	Итого	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
		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				
54-11-20, 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									
№ 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				
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	Среда	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал
				Б	Ж	У	
Б	Ж	У	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность, Ккал	
015-17	Завтрак	Сыр порционнно 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
		Обед					
		Овощи по сезону ³ (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТК		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		
№ 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	
	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	

		Питание					
№ 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 минта) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60	
54-11-20, ТК	Пюре картофельное						
ТК	Напиток витаминизированный	160	3,41	5,55	21,12	148,69	
ТК	Хлеб пшеничный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	
	ИТОГО	20	1,20	0,20	9,00	42,00	
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ	585	23,29	20,14	71,06	586,31	
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		101,07	97,66	400,49	2933,45	
			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 порционн ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	
138-04	Суп картофельный с круглой 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				
	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	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	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	
№ 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 пшеницы	90	15,99	10,15	6,71	206,00			
205-17	Макаронные 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 (III 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	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	
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
	Полдник		Б	Ж	У		
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	
	Полдник		Б	Ж	У		
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				
	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				
№ 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			
	Поддник								
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			

		Питание			Энергетическая ценность, Ккал		
№ 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	
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				
54-11Г-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				
№ 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			

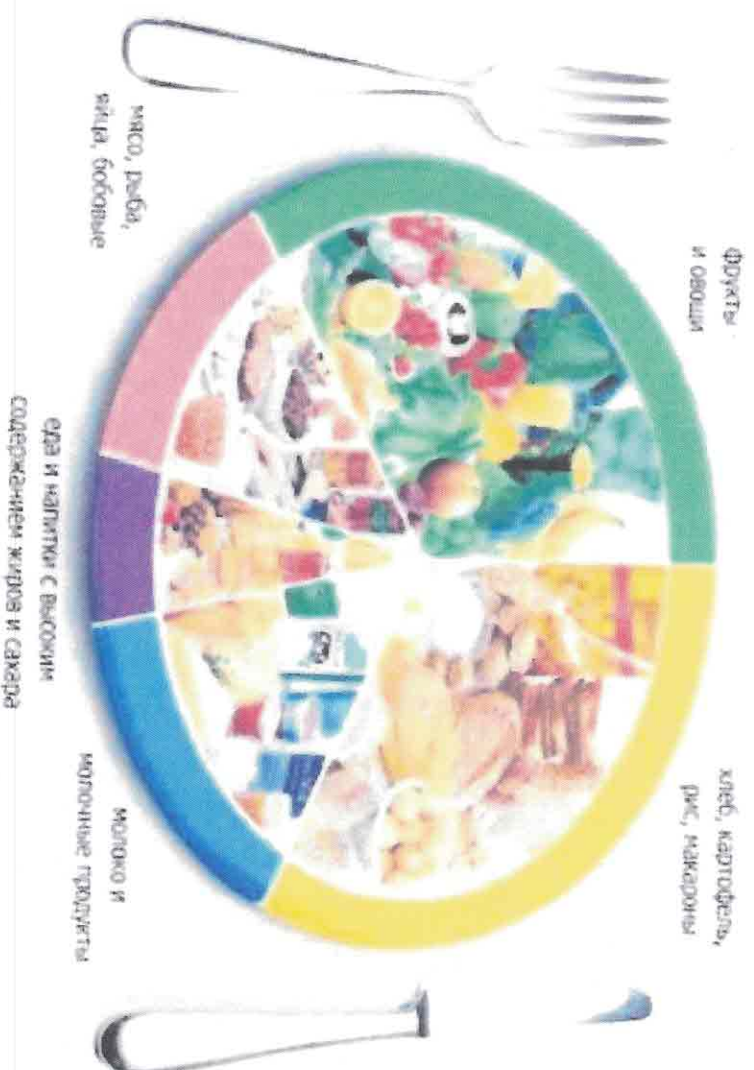
		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
	Обед								
ТК	Овощи по сезону ² (ассорти 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		
		Полдник		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			

Четверг									
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал			
			Б	Ж	У				
							Пищевые вещества (г)		
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность, Ккал			
	Обед								
015-07	Сыр порционн ^о (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00			
137-04	Сул 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 (слива)	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			
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность, Ккал			
	Полдник		Б	Ж	У				
406-17	Пирожок печеный с печеню	100	15,57	10,72	29,97	280,00			
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих ² (клубника с/м)	200	0,13	24,50	0,04	77,00			
	Итого	300	16,47	10,72	48,15	364,80			

		Пятица					
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
							Пищевые вещества (г)
Б	Ж	У					
	Обед						
ТК	Салат по-сезону ² (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 ² , (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 ³	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	
Полдник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал	
			Б	Ж	У		
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, блок 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
Говядина 1	100	Мясо кролика	4
		Печень говяжья	96
		Мясо птицы	116
		Рыба (треска)	97
		Творог с массовой долей жира 9%	125
		Баранина 2 кат.	120
		Конина 1 кат.	97
		Мясо лося (мясо с ферм)	104
		Оленина (мясо с ферм)	95
		Консервы мясные	104
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	120
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	100
		Стужённо-варёное молоко	40
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Творог с массовой долей жира 9%	40
		Мясо (говядина 1 кат.)	17
		Мясо (говядина 2 кат.)	14
		Рыба (треска)	17
		Сыр	17,5
		Яйцо куриное	12,5
		Мясо говядина	22
		Рыба (треска)	83
		Творог с массовой долей жира 9%	105
		Мясо (говядина)	31
		Рыба (треска)	26
		Молоко цельное	30
		Яйцо куриное (1 шт.)	41

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Рыба (треска)	100	Сыр			20
		Мясо (говядина)			87
Картофель	100	Творог с массовой долей жира 9%			105
		Капуста белокочанная			111
		Капуста цветная			80
		Морковь			154
		Свекла			118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные			33
		Горошек зелёный			40
		Горошек зелёный консервированный			64
		Кабачки			300
		Фрукты консервированные			200
		Соки фруктовые			133
Фрукты свежие	100	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
	Пшеничная 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 сырыя и выхода полуфабрикатов

Наименование сырыя	Масса сырыя брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырыя 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			
быстрозамороженные	105	5	100
Кукуруза сахарная:	100	0	100
быстрозамороженная			
консервированная	100	0	100
Лук:	167	40	100
репчатый свежий сырой очищенный			
зеленый очищенный	119	16	100
Морковь столовая свежая сырая очищенная:	125	20	100
до 1 января			
с 1 января	125	20	100
быстрозамороженная	133	25	100
Петрушка свежая:	100	0	100
корневая			
зелень	133	25	100
Помидоры:	135	26	100
свежие парниковые неочищенные			
свежие грунтовые	102	2	100
Редис:	118	15	100
красный обрезной (поступающий без ботвы) очищенный от кожицы			
красный обрезной, не очищенный от кожицы (сукороченной ботвой до 3 см)	133	25	100
Салат:	108	7	100
кочанный			
	149	33	100

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

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