

«РАЗРАБОТАНО»

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат питания «ЗАБОТА»

Генеральный директор  Н.В. Кулишова

« 30 » августа 2022 год



«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательной
организации



Основное (организованное) меню

для питания учащихся ОВЗ и детей-инвалидов
общеобразовательных учреждений города Краснодара
с 5 по 11 класс

Краснодар
2022



ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен питание школьников 5-11 классов.

Сборник является техническим документом при организации питания учащихся образовательных организаций.

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

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР2.4.0179-20 «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.

Введен с 1 сентября 2022 года.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

- 1. Горячие завтраки для учащихся с 5 по 11 класс, учащихся ОВЗ и детей-инвалидов*
- 2. Горячие обеды для учащихся с 5 по 11 класс, учащихся ОВЗ и детей-инвалидов*
- 3. Полдники для учащихся ОВЗ и детей-инвалидов с 5 по 11 класс*

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы

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



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,00
173-17,	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (пшеничная) ¹	190/10	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты (апельсин) ²	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	600	21,74	20,91	106,45	691,10

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	120	1,32	0,24	4,56	26,40
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	677	25,09	21,78	83,02	649,05

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200/5	16,60	19,70	32,27	402,30
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁴ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты (мандарин) ²	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	575	29,02	28,95	78,57	711,00

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
310-16	Вок "Курица с овощами"	200	11,20	20,60	37,40	286,67
ТК	Кисель из сушеных плодов	200	0,89	0,06	32,75	122,00
ТК	Кондитерское изделие	20	2,3	1,8	5,1	67,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	620	21,01	24,00	118,31	672,57

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Ассорти из овощей (огурец, перец сладкий морковь) ³	110	1,21	0,22	4,18	13,20
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным	110/5	17,81	15,80	4,83	268,40
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	655	28,36	23,37	84,45	683,80
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		125,21	119,01	470,80	3407,51
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		25,04	23,80	94,16	681,50

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
ТК	Омлет натуральный с маслом сливочным	190/10	18,89	31,11	3,54	369,54
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁴ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты свежие ²	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	690	31,01	37,85	59,40	680,54

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих огурцов)	100	0,85	5,05	2,58	56,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие	20	2,70	4,10	13,00	102,50
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	580	30,39	23,45	90,30	674,27

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	640	25,00	24,78	106,90	678,62

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
347-18	Котлеты "Школьные" с маслом сливочным	100/5	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	655	26,27	14,24	111,40	680,70

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	12,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-17	Сок натуральный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	640	33,42	21,82	93,65	694,50
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		146,09	122,14	461,65	3408,63
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		29,22	24,43	92,33	681,73
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,30	241,15	932,44	6816,14
	СРЕДНЯЯ		27,13	24,12	93,24	681,61

Каша¹ -допускается приготовление каши из любой крупы с сохранение энергетической ценности

Фрукты свежие² - допускается выдача любых фруктов в соответствии с сезоном

Овощи по-сезону, салат по-сезону³ - допускается выдача и приготовление салатов из любых овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном

Кисломолочный продукт⁴ -допускается выдача любого кисломолочного напитка

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



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Стрипсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	895	31,08	31,64	146,92	938,63

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	945	38,02	27,71	133,30	961,80

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
235-17	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	ИТОГО	935	33,80	34,73	133,78	996,19

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционнo	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Фриттата с овощами и маслом сливочным	215/5	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	Итого	900	41,53	52,53	95,64	952,90

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами	195/5	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	867	18,62	13,17	214,03	922,06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,05	159,78	723,67	4771,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32,61	31,96	144,73	954,32

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным	100/5	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	815	32,31	39,00	132,03	985,72

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец соленый)	100	1,30	0,10	6,90	10,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04, ТК	Плов из говядины ⁵	200	21,60	21,20	37,73	350,00
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие	30	1,60	1,80	8,54	126,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	980	33,26	29,62	141,16	948,15

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих огурцов)	100	0,75	6,02	2,35	56,00
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100/20	13,90	9,40	4,60	200,29
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	1030	29,92	27,82	125,02	933,09

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Напиток витаминизированный ⁶	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	870	43,93	35,01	102,76	979,89

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	70,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Рыба, запеченная с маслом	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	940	35,04	34,93	95,45	904,78
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,45	166,38	596,43	4751,62
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		34,89	33,28	119,29	950,32
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		337,50	326,16	1320,09	9523,20
	СРЕДНЯЯ		33,75	32,62	132,01	952,32

Каша¹ - допускается приготовление каши из любой крупы с сохранение энергетической ценности

Фрукты свежие² - допускается выдача любых фруктов в соответствии с сезоном

Овощи по-сезону, салат по-сезону³ - допускается выдача и приготовление салатов из любых овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном

Плов из говядины⁵ - допускается замена на плов из птицы с пересчетом энергетической ценности и в соответствии с таблицей замены пищевой продукции Приложение № 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Напиток витаминизированный⁶ - допускается выдача сока натурального при отсутствии повторяемости

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



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
	Итого	350	12,21	11,445	62,795	424,89

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Сэндвич с сыром	100	19,83	27,33	69,33	325,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07	0,02	20,00	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	417	20,30	27,75	99,13	414,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир) ⁴	250	7,25	6,25	10,00	125,00
	ИТОГО	350	19,55	13,56	48,90	394,33

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	40,00
	Итого	360	9,12	11,42	75,35	400,00

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО	400	13,39	10,81	63,17	405,8
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		74,56	74,99	349,35	2039,02
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		14,91	15,00	69,87	407,80

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	8,45	10,89	60,62	397

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	380	14,38	6,46	66,66	423,32

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	56,00
	Итого	395	14,27	15,01	70,45	404,20

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,81	105,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	Итого	400	16,13	11,28	67,58	423,00

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	16,10	35,62	39,81	414,00
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62,35	55,06	340,66	2047,52
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,47	11,01	68,13	409,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		141,98	158,80	655,94	4086,72
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		14,20	15,88	65,59	408,67

Фрукты свежие² - допускается выдача любых фруктов в соответствии с сезоном
Кисломолочный продукт⁴ - допускается выдача любого кисломолочного напитка

Приложение



Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены продуктов с учётом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лосося (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
		Творог с массовой долей жира 9%	100
Рыба (треска)	105		
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		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 полуфабрикатов

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
Кукурузасахарная:			
быстрозамороженная	100	0	100
консервированная	167	40	100
Лук:			
репчатыйсвежийсыройочищенный	119	16	100
зеленыйочищенный	125	20	100
Морковьстоловаясвежаясыраяочищенная:			
до1января	125	20	100
с1января	133	25	100
быстрозамороженная	100	0	100
Петрушкасвежая:			
корневая	133	25	100
зелень	135	26	100
Помидоры:			
свежиепарниковыенеочищенные	102	2	100
свежие грунтовые	118	15	100
Редис:			
красныйобрезной(поступающийбезботвы)очищенныйот кожицы	133	25	100
красныйобрезной, неочищенныйоткожицы(сукороченной ботвойдо3см)	108	7	100
Салат:			
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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.-544с.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садом, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального

образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А. Я.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020.- 145с.
5. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
6. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
7. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
8. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
9. Технологические карты предприятия на кулинарные изделия (или блюда).