

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, 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).

Сыры			
Сыры полутвердые	108	7	100
Сыры рассольные, в т.ч. брынза	108	7	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.-544с.

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

скожицейисеменаисырые	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

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:			

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

Продолжение таблицы

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

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 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%	83		
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	105
		Рыба (треска)	31
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	26
		Мясо (говядина)	30
		Рыба (треска)	7
		Молоко цельное	

Приложение



Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
			440-17	Булочка творожная	100	
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,07	0,02	20,00	42,00
	Итого	310	13,15	6,08	58,68	342,00
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		68,54	78,95	243,91	1765,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		13,71	15,79	48,78	353,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		131,38	138,35	533,09	3526,17
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		13,14	13,84	53,31	352,62

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

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	0,90	0,00	18,18	84,80
	Итого	300	16,47	10,72	48,15	364,80

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	266,90
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих	200	0,13	24,50	0,04	77,00
	Итого	300	15,7	35,22	30,01	343,9

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	40,00
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	91,00
	Итого	325	13,04	14,63	62,47	364,88

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета говяжья, 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
	ИТОГО	300	12,99	10,41	53,37	358,8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,60	36,90	240,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов	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	1760,59
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,57	11,88	57,84	352,12

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
385-17, ТК	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого	300	10,18	12,3	44,6	350

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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 (яблоки свежие) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	340	15,97	19,99	67,22	337,00

Вторник						
№ 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	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	ИТОГО	300	18,10	12,31	46,90	369,33
Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			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 (яблоки свежие) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого	400	9,59	8,93	56,98	350,46

Полдники для детей ОВЗ с 1 по 4 класс



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 № 11
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Напиток витаминизированный⁶ - допускается выдача сока натурального при отсутствии повторяемости

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	155/5	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты (апельсин) ²	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по сезону (салат из огурцов свежих) ³	60	0,66	3,66	2,74	39,96
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба, запеченная с маслом	90/5	14,58	13,59	3,96	225,60
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Фрукты ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный ⁶	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	25,28	31,00	88,90	796,34
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		144,00	135,59	506,52	4103,64
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		28,80	27,12	101,30	820,73
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		279,34	271,28	1098,38	8216,41
	СРЕДНЯЯ		27,93	27,13	109,84	821,64

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

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки) ³	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 ⁵	50/100	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты (яблоко) ²	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	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (ассорти овощное) ³	60	0,78	0,06	4,14	20,30
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	70/25	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая (гречневая) ¹	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
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	795	27,54	15,45	97,03	802,85

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами	150/5	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты (яблоко) ²	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	715	18,10	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4112,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,07	27,14	118,37	822,55

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
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 или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты (груша) ²	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	830	27,75	32,57	116,15	847,15

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Ассорти из овощей (огурец, перец сладкий морковь) ³	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 с маслом сливочным	100/5	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	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по сезону (салат из свежих помидоров и огурцов) ³	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Фриттата с овощами и маслом сливочным	170/10	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты (яблоко) ²	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

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по сезону (салат свежих овощей) ³	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	Стрипсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты (апельсин) 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	890	19,15	22,16	125,93	822,73

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий) ³	60	0,66	0,12	2,28	13,20
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
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-07, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие	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	36,71	27,76	113,27	841,10

Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс



Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий) ³	60	0,66	0,12	2,28	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" с маслом сливочным	100/5	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша с овощами	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200/10	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	575	24,73	13,65	90,98	597,40

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (огурец свежий) ³	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, ТК	Сок натуральный или 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	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	5874,40
	СРЕДНЯЯ		22,34	19,79	78,39	587,44

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

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (помидор соленый) ³	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	50/100	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие	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	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная	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 или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты (груша) ²	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

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий) ³	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным	90/5	14,58	13,59	3,96	225,60
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
389-17, ТК	Сок натуральный или 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	2929,95
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,21	19,53	80,10	585,99

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки) ³	100	1,10	0,20	3,80	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	140/10	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир) ⁴	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты (яблоко) ²	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

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционнно	20	4,64	5,90	0,00	72,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	140/10	11,66	13,79	22,60	302,50
386-17, ТК	Кисломолочный продукт (кефир) ⁴	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты (апельсин) 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	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	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (морковные палочки) ³	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	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты (яблоко) ²	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

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
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 (яблоко) ²	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону (помидор свежий) ³	70	0,56	0,07	1,75	15,40
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	200/10/7	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	597	23,30	20,82	73,07	598,46

Горячие завтраки для детей с 1 по 4 класс



ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен питание школьников 1-4 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 1-4 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 детей с 1 по 4 класс

2. Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс

3. Полдники для детей ОВЗ с 1 по 4 класс

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы

«РАЗРАБОТАНО»

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат питания «ЗАБОТА»

Генеральный директор  **Н.В. Кулишова**

« 30 » августа 2022 год

Основное (организованное) меню

для питания учащихся общеобразовательных организаций
города Краснодара с 1 по 4 класс, в том числе для
детей инвалидов и ОВЗ

Краснодар
2022



«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразовательной
организации



