



**«РАЗРАБОТАНО»**

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



А.Н. Худобин

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор общеобразовательной  
организации

# Основное (организованное) меню

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

Краснодар  
2021



# СОДЕРЖАНИЕ:

## *Введение*

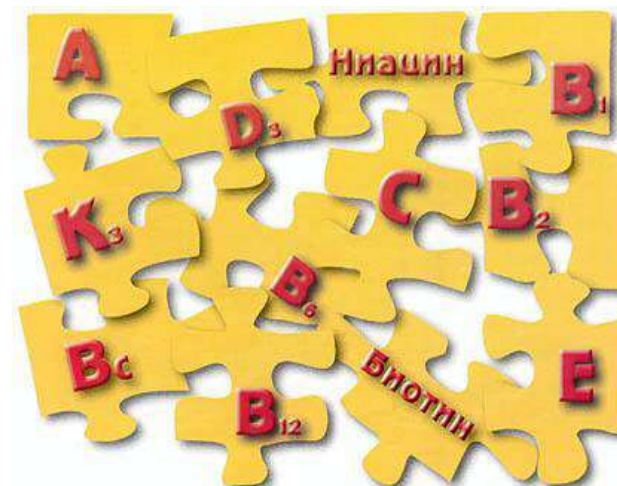
- 1. Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс*
- 2. Горячие обеды для детей ОВЗ с 5 по 11 класс*
- 3. Полдники для детей ОВЗ с 5 по 11 класс*

## *Приложение А*

## *Приложение Б*

## *Приложение В*

## *Список использованной литературы*



# ВВЕДЕНИЕ:



Сборник «Циклическое меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для структурных подразделений муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар обеспечивающих питание школьников.

Сборник разработан специалистами муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных организаций.

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

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

Сборник содержит информацию о количественном составе, энергетической и пищевой ценности блюд.

Введен с 1 сентября 2021 года.



## *Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс*



| Комплекс 1     |                                   |                 |                  |       |        |        |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Ккал   |
|                |                                   |                 | (г)              |       |        |        |
|                |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |        |
| ТК             | Салат по-сезону                   | 100             | 0,75             | 6,00  | 2,35   | 66,60  |
| 451-04         | Шницель говяжий                   | 100             | 15,90            | 14,40 | 16,00  | 261,00 |
| 508-04         | Каша рассыпчатая                  | 180             | 10,18            | 13,83 | 48,96  | 345,50 |
| ТК             | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,16             | 2,70  | 15,95  | 90,00  |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,10             | 0,60  | 15,00  | 71,70  |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80             | 0,30  | 13,50  | 63,00  |
|                | Итого                             | 640             | 33,89            | 37,83 | 111,76 | 897,80 |

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

| Комплекс 3     |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 438-04         | Азу                               | 200             | 17,80                   | 9,60         | 19,40        | 242,00        |
| ТК             | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,78                    | 0,05         | 27,63        | 114,80        |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>570</b>      | <b>23,58</b>            | <b>11,15</b> | <b>90,33</b> | <b>562,40</b> |

| Комплекс 4     |                                                |                 |                         |              |              |               |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Салат по-сезону                                | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35         | 66,60         |
| 261, 262-17    | Сердце или печень, тушенная в соусе(333-17)    | 75/25           | 18,66                   | 10,39        | 0,30         | 181,86        |
| 204-17         | Макароны отварные с сыром                      | 180             | 12,18                   | 14,33        | 30,70        | 300,96        |
| 389-17, ТК     | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 200             | 1,00                    | 0,00         | 20,20        | 84,80         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
| ТК             | Кондитерское изделие                           | 15              | 0,98                    | 4,20         | 9,30         | 106,00        |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>665</b>      | <b>38,17</b>            | <b>36,02</b> | <b>96,35</b> | <b>898,82</b> |

| №<br>рецептуры | наименование блюда              | порции     | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|----------------|---------------------------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
|                |                                 |            | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)               | 100        | 1,10                    | 0,20         | 3,80         | 22,00         |
| 15-2017        | Сыр порционно                   | 15         | 3,91                    | 3,92         | 0,00         | 50,50         |
| 365-03         | Омлет с зеленым горошком маслом | 180/10     | 16,89                   | 33,82        | 4,93         | 391,44        |
| 382-17         | Какао с молоком                 | 200        | 4,08                    | 3,54         | 17,58        | 121,77        |
| ТК             | Хлеб пшеничный                  | 40         | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный            | 30         | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                    | <b>575</b> | <b>30,58</b>            | <b>42,58</b> | <b>59,81</b> | <b>744,31</b> |

| Комплекс 6     |                                                |                 |                         |              |              |               |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 210-03         | Рагу из филе птицы                             | 200             | 17,87                   | 9,81         | 20,40        | 226,27        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18        | 76,32         |
| ТК             | Фрукты свежие                                  | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
| ТК             | Кондитерское изделие                           | 20              | 1,00                    | 8,50         | 15,00        | 112,00        |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>570</b>      | <b>24,77</b>            | <b>19,81</b> | <b>96,88</b> | <b>620,19</b> |

| Комплекс 7     |                                          |                 |                         |              |              |               |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                          |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 15-2017        | Сыр порционно                            | 15              | 3,91                    | 3,92         | 0,00         | 50,50         |
| 223-11         | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 180/10          | 106,61                  | 22,59        | 35,84        | 475,80        |
| ТК             | Чай с сахаром                            | 200/10          | 0,07                    | 0,02         | 20,00        | 60,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                            | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                           | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>585</b>      | <b>115,59</b>           | <b>28,03</b> | <b>99,14</b> | <b>791,90</b> |

| Комплекс 8     |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                 | 100             | 1,10                    | 0,20         | 3,80         | 22,00         |
| 451-04         | Биточки говяжьи                   | 100             | 15,90                   | 14,40        | 16,00        | 261,00        |
| 540-04         | Рагу овощное 2 вариант            | 180             | 4,14                    | 9,18         | 19,26        | 174,60        |
| ТК             | Кисель из свежих плодов или ягод  | 200             | 0,13                    | 24,50        | 0,04         | 117,00        |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>650</b>      | <b>25,87</b>            | <b>49,38</b> | <b>72,60</b> | <b>733,20</b> |



| Комплекс 9     |                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                 | 100             | 1,10                    | 0,20         | 3,80          | 22,00         |
| 374-04         | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100             | 10,60                   | 5,10         | 5,60          | 112,00        |
| 305-17         | Рис припущенный                   | 180             | 4,37                    | 5,16         | 44,00         | 239,94        |
| ТК             | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,16                    | 2,70         | 15,95         | 90,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>650</b>      | <b>23,83</b>            | <b>14,26</b> | <b>102,85</b> | <b>622,54</b> |

| Комплекс 10    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 244-11         | Плов из говядины                  | 200             | 20,40                   | 19,11        | 32,51        | 396,00        |
| ТК             | Чай с сахаром и лимоном           | 200/10/7        | 0,13                    | 0,02         | 15,20        | 62,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>587</b>      | <b>25,53</b>            | <b>20,63</b> | <b>91,01</b> | <b>663,60</b> |

| Комплекс 11    |                                                |                 |                         |              |              |               |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                              | 100             | 1,10                    | 0,20         | 3,80         | 22,00         |
| 239, 331-17    | Тефтели рыбные                                 | 75/30           | 10,55                   | 8,87         | 12,71        | 172,98        |
| 312-11         | Пюре картофельное                              | 180             | 3,68                    | 5,76         | 24,50        | 164,76        |
| 389-17, ТК     | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18        | 76,32         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>635</b>      | <b>20,83</b>            | <b>15,93</b> | <b>92,69</b> | <b>594,66</b> |

| Комплекс 12    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                 | 100             | 1,10                    | 0,20         | 3,80         | 22,00         |
| 437-04         | Гуляш                             | 50/50           | 13,90                   | 6,50         | 4,00         | 132,00        |
| 203-17         | Макароны отварные с маслом        | 180             | 6,55                    | 6,94         | 36,55        | 234,86        |
| 382-17         | Какао с молоком                   | 200             | 4,08                    | 3,54         | 17,58        | 121,77        |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>650</b>      | <b>30,23</b>            | <b>18,28</b> | <b>95,43</b> | <b>669,23</b> |

| Комплекс 13    |                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| ТК             | Нагетсы из филе птицы             | 100             | 7,30                    | 7,60         | 31,82         | 534,00        |
| 540-04         | Рагу овощное 2 вариант            | 180             | 4,14                    | 9,18         | 19,26         | 174,60        |
| ТК             | Чай с сахаром и лимоном           | 200/10/7        | 0,13                    | 0,02         | 15,20         | 62,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>667</b>      | <b>16,57</b>            | <b>18,30</b> | <b>109,58</b> | <b>976,20</b> |

| Комплекс 14    |                                                |                 |                         |              |              |               |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Салат по-сезону                                | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35         | 66,60         |
| 210-17         | Омлет натуральный с маслом сливочным           | 180/10          | 18,25                   | 27,54        | 3,37         | 334,30        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 200             | 1,00                    | 0,00         | 20,20        | 84,80         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>560</b>      | <b>24,60</b>            | <b>34,64</b> | <b>59,42</b> | <b>644,30</b> |

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

| Комплекс 16    |                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| 347-2018       | Котлеты "Школьные"                | 100             | 14,70                   | 11,10        | 12,70         | 210,00        |
| 540-04         | Рагу овощное 2 вариант            | 180             | 4,14                    | 9,18         | 19,26         | 174,60        |
| ТК             | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,78                    | 0,05         | 27,63         | 114,80        |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
| ТК             | Кондитерское изделие              | 20              | 1,00                    | 8,50         | 15,00         | 112,00        |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>670</b>      | <b>25,62</b>            | <b>30,33</b> | <b>117,89</b> | <b>817,00</b> |

| Комплекс 17    |                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                 | 100             | 1,10                    | 0,20         | 3,80          | 22,00         |
| ТК             | Гречка по- Кубански               | 200             | 28,85                   | 10,40        | 79,73         | 517,68        |
| ТК             | Чай с сахаром                     | 200/10          | 0,07                    | 0,02         | 20,00         | 60,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>580</b>      | <b>34,62</b>            | <b>11,72</b> | <b>137,03</b> | <b>758,28</b> |

| Комплекс 18    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Салат по-сезону                   | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35         | 66,60         |
| 211-17         | Омлет с сыром с маслом сливочным  | 180/10          | 23,41                   | 33,90        | 3,25         | 412,91        |
| ТК             | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,16                    | 2,70         | 15,95        | 90,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>560</b>      | <b>31,92</b>            | <b>43,70</b> | <b>55,05</b> | <b>728,11</b> |

| Комплекс 19    |                                   |                 |                  |       |        |        |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Ккал   |
|                |                                   |                 | (г)              |       |        |        |
|                |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |        |
| 431-04         | Печень по-строгановски            | 75/35           | 13,60            | 13,60 | 3,90   | 195,00 |
| 205-17         | Макароны отварные с овощами       | 180             | 6,21             | 7,19  | 34,23  | 226,08 |
| ТК             | Компот из плодов или ягод сушеных | 200             | 0,78             | 0,05  | 27,63  | 114,80 |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00  |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80             | 0,80  | 20,00  | 95,60  |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80             | 0,30  | 13,50  | 63,00  |
|                | Итого                             | 660             | 25,59            | 22,34 | 109,06 | 741,48 |

| Комплекс 20    |                                                |                 |                  |       |       |        |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                |                                                |                 | (г)              |       |       |        |
|                |                                                |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                              | 100             | 1,10             | 0,20  | 3,80  | 22,00  |
| ТК             | Плов из птицы                                  | 200             | 26,67            | 13,60 | 37,73 | 382,67 |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 180             | 0,90             | 0,00  | 18,18 | 76,32  |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80             | 0,80  | 20,00 | 95,60  |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80             | 0,30  | 13,50 | 63,00  |
|                | Итого                                          | 550             | 33,27            | 14,90 | 93,21 | 639,59 |



| Комплекс 21    |                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| 163-03         | Котлета "Здоровье"                | 100             | 15,96                   | 13,86        | 8,94          | 226,00        |
| ТК             | Каша с овощами                    | 180             | 7,20                    | 1,26         | 50,40         | 225,00        |
| ТК             | Чай с сахаром                     | 200/10          | 0,07                    | 0,02         | 20,00         | 60,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>660</b>      | <b>28,23</b>            | <b>16,64</b> | <b>122,64</b> | <b>716,60</b> |

| Комплекс 22    |                                                |                 |                         |              |               |               |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| 234-17         | Биточек рыбный с маслом сливочным              | 100/5           | 12,24                   | 11,39        | 14,75         | 211,00        |
| 312-11         | Пюре картофельное                              | 180             | 3,68                    | 5,76         | 24,50         | 164,76        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18         | 76,32         |
| ТК             | Фрукты свежие                                  | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
| ТК             | Кондитерское изделие                           | 20              | 1,00                    | 8,50         | 15,00         | 112,00        |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>655</b>      | <b>22,82</b>            | <b>27,15</b> | <b>115,73</b> | <b>769,68</b> |

| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал           |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|
|                |                                           |                 | Б                       | Ж            | У             |                |
| 15-2017        | Сыр порционнно                            | 15              | 3,91                    | 3,92         | 0,00          | 50,50          |
| ТК             | Запеканка творожная с курагой со сметаной | 200/5           | 9,80                    | 7,75         | 134,70        | 844,50         |
| ТК             | Чай с сахаром и лимоном                   | 200/10/7        | 0,13                    | 0,02         | 15,20         | 62,00          |
| ТК             | Фрукты свежие                             | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ТК             | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 71,70          |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00          |
|                | <b>Итого</b>                              | <b>597</b>      | <b>18,13</b>            | <b>12,99</b> | <b>188,20</b> | <b>1138,70</b> |

| Комплекс 24    |                                                                 |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                                                 |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| ТК             | Биточек из говядины с помидором, запеченный под сырной корочкой | 100             | 5,60                    | 5,33         | 39,07         | 220,00        |
| 508-04         | Каша рассыпчатая                                                | 180             | 10,18                   | 13,83        | 48,96         | 345,50        |
| ТК             | Компот из плодов или ягод сушеных                               | 200             | 0,78                    | 0,05         | 27,63         | 114,80        |
| ТК             | Фрукты свежие                                                   | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                                  | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                                            | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                                                    | <b>650</b>      | <b>21,56</b>            | <b>20,71</b> | <b>158,96</b> | <b>885,90</b> |

| Комплекс 25    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Салат по-сезону                   | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35         | 66,60         |
| ТК             | Рыба, запеченная с помидором      | 100             | 16,70                   | 11,20        | 2,38         | 189,92        |
| 310-11         | Картофель отварной                | 180             | 3,43                    | 5,18         | 27,62        | 170,82        |
| ТК             | Кисель из свежих плодов или ягод  | 200             | 0,13                    | 24,50        | 0,04         | 117,00        |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>650</b>      | <b>25,61</b>            | <b>47,98</b> | <b>65,89</b> | <b>702,94</b> |

| Комплекс 26    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 436-04         | Жаркое по-Домашнему               | 200             | 17,80                   | 9,80         | 21,60        | 250,00        |
| ТК             | Чай с сахаром                     | 200/10          | 0,07                    | 0,02         | 20,00        | 60,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>580</b>      | <b>22,87</b>            | <b>11,32</b> | <b>84,90</b> | <b>515,60</b> |

| Комплекс 27    |                                                |                 |                         |              |              |               |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                                |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Салат по-сезону                                | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35         | 66,60         |
| 234-17         | Котлета рыбная с маслом сливочным              | 100/10          | 12,28                   | 15,01        | 14,81        | 244           |
| 312-11         | Пюре картофельное                              | 180             | 3,68                    | 5,76         | 24,5         | 164,76        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток витаминизированный | 200             | 1,00                    | 0,00         | 20,20        | 84,80         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>660</b>      | <b>22,31</b>            | <b>27,87</b> | <b>95,36</b> | <b>718,76</b> |

| Комплекс 28    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| ТК             | Овощи (по-сезону)                 | 100             | 1,1                     | 0,2          | 3,8          | 22            |
| ТК             | Филе птицы, тушенное в соусе      | 75/25           | 13,37                   | 6,45         | 0,75         | 124,90        |
| 203-17         | Макароны отварные с маслом        | 180             | 6,55                    | 6,94         | 36,55        | 234,86        |
| ТК             | Кисель из свежих плодов или ягод  | 200             | 0,13                    | 24,50        | 0,04         | 117,00        |
| ТК             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00        | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50        | 63,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>650</b>      | <b>24,65</b>            | <b>38,99</b> | <b>70,84</b> | <b>635,36</b> |

| Комплекс 29    |                                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| 222-17         | Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным | 180/10          | 28,28                   | 20,25        | 48,84         | 490,20        |
| ТК             | Чай с сахаром                                     | 200/10          | 0,07                    | 0,02         | 20,00         | 60,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 95,60         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30              | 1,80                    | 0,30         | 13,50         | 63,00         |
| ТК             | Кондитерское изделие                              | 20              | 1,00                    | 8,50         | 15,00         | 112,00        |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>590</b>      | <b>34,35</b>            | <b>30,27</b> | <b>127,14</b> | <b>867,80</b> |

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

## *Горячие обеды для детей ОВЗ с 5 по 11 класс*



| Понедельник    |                                   |                 |                         |              |               |                |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал           |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |                |
| ТК             | Салат по-сезону                   | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35          | 66,60          |
| 139-04         | Суп картофельный с бобовыми       | 250             | 6,20                    | 5,60         | 22,30         | 167,00         |
| 451-04         | Шницель говяжий                   | 100             | 15,90                   | 14,40        | 16,00         | 261,00         |
| 508-04         | Каша рассыпчатая                  | 180             | 10,18                   | 13,83        | 48,96         | 345,50         |
| 685-04         | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,20                    | 0,00         | 15,00         | 58,00          |
| 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          |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>945</b>      | <b>39,83</b>            | <b>41,43</b> | <b>152,61</b> | <b>1125,50</b> |

| Вторник        |                                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| 98-11          | Суп крестьянский с крупой                         | 250             | 2,60                    | 5,30         | 14,30         | 116,00        |
| ТК             | Рыба запеченная                                   | 100             | 16,20                   | 15,10        | 4,40          | 214,00        |
| 312-11         | Пюре картофельное                                 | 180             | 3,68                    | 5,76         | 24,5          | 164,76        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток<br>витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18         | 76,32         |
| ТК             | Фрукты свежие                                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                    | 60              | 4,20                    | 1,20         | 30,00         | 143,40        |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40              | 2,40                    | 0,40         | 18,00         | 84,00         |
|                | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>910</b>      | <b>30,38</b>            | <b>28,16</b> | <b>119,18</b> | <b>845,48</b> |

| Среда          |                                           |                 |                         |              |               |                |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал           |
|                |                                           |                 | Б                       | Ж            | У             |                |
| 15-2017        | Сыр порционно                             | 40              | 10,43                   | 10,44        | 0,00          | 134,67         |
| 111-11         | Суп с макаронными изделиями               | 250             | 2,39                    | 5,08         | 13,00         | 117,00         |
| ТК             | Запеканка творожная с курагой со сметаной | 200/5           | 10,00                   | 12,10        | 134,00        | 747,00         |
| ТК             | Кофейный напиток с молоком                | 200             | 3,16                    | 2,70         | 15,95         | 90,00          |
| ТК             | Фрукты свежие                             | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00          |
| ТК             | Кондитерское изделие                      | 20              | 1,00                    | 8,50         | 15,00         | 112,00         |
| 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          |
|                | <b>ИТОГО</b>                              | <b>895</b>      | <b>33,98</b>            | <b>40,82</b> | <b>235,75</b> | <b>1475,07</b> |

| Четверг        |                                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| ТК             | Салат по-сезону                                   | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35          | 66,60         |
| 108-11         | Суп картофельный с клецками                       | 250             | 3,56                    | 4,60         | 18,54         | 144,25        |
| 340-04         | Омлет натуральный с маслом сливочным              | 200/5           | 20,23                   | 26,15        | 3,65          | 331,10        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток<br>витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18         | 76,32         |
| ТК             | Фрукты свежие                                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                    | 50              | 3,50                    | 1,00         | 25,00         | 119,50        |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50              | 3,00                    | 0,50         | 22,50         | 105,00        |
|                | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>935</b>      | <b>32,34</b>            | <b>38,65</b> | <b>100,02</b> | <b>889,77</b> |



| Пятница        |                                   |                 |                         |              |               |                |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал           |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |                |
| 135-04         | Суп из овощей                     | 250             | 2,20                    | 4,40         | 12,40         | 99,00          |
| ТК             | Нагетсы из филе птицы             | 100             | 7,30                    | 7,60         | 31,82         | 534,00         |
| 540-04         | Рагу овощное 2 вариант            | 180             | 4,14                    | 9,18         | 19,26         | 174,60         |
| 382-17         | Какао с молоком                   | 200             | 4,08                    | 3,54         | 17,58         | 121,77         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 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          |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>930</b>      | <b>21,36</b>            | <b>23,18</b> | <b>134,48</b> | <b>1139,20</b> |

| Понедельник    |                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| ТК             | Салат по-сезону                   | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35          | 66,60         |
| 110-04         | Борщ с капустой и картофелем      | 250             | 2,00                    | 5,20         | 13,10         | 106,00        |
| 244-11         | Плов из говядины                  | 75/150          | 2,95                    | 21,50        | 36,57         | 445,50        |
| 685-04         | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,20                    | 0,00         | 15,00         | 58,00         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 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         |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>980</b>      | <b>12,20</b>            | <b>34,50</b> | <b>119,82</b> | <b>926,60</b> |

| Вторник        |                                          |                 |                         |              |               |                |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал           |
|                |                                          |                 | Б                       | Ж            | У             |                |
| 15-2017        | Сыр порционно                            | 45              | 11,73                   | 11,75        | 0,00          | 151,50         |
| 137-04         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 50/200          | 2,00                    | 2,40         | 14,80         | 90,00          |
| 223-11         | Запеканка из творога со сметаной         | 200/10          | 35,57                   | 25,66        | 33,96         | 512,60         |
| ТК             | Кисель из сушеных фруктов                | 200             | 0,72                    | 0,00         | 13,20         | 57,20          |
| ТК             | Фрукты свежие                            | 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          |
|                | <b>ИТОГО</b>                             | <b>895</b>      | <b>59,68</b>            | <b>45,15</b> | <b>119,14</b> | <b>1126,37</b> |

| Среда          |                                                   |                 |                         |              |               |                |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал           |
|                |                                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |                |
| ТК             | Салат по-сезону                                   | 100             | 0,75                    | 6,00         | 2,35          | 66,60          |
| 144-04         | Суп из овощей с фасолью                           | 250             | 3,90                    | 4,60         | 14,60         | 116,00         |
| 431-04         | Печень по-строгановски                            | 100/35          | 18,36                   | 18,36        | 5,27          | 263,30         |
| 204-17         | Макароны отварные с сыром                         | 180             | 12,18                   | 14,33        | 30,70         | 300,96         |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток<br>витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18         | 76,32          |
| ТК             | Кондитерское изделие                              | 20              | 1,00                    | 8,50         | 15,00         | 112,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                    | 55              | 3,85                    | 1,10         | 27,50         | 131,45         |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40              | 2,40                    | 0,40         | 18,00         | 84,00          |
|                | <b>ИТОГО</b>                                      | <b>960</b>      | <b>43,34</b>            | <b>53,29</b> | <b>131,60</b> | <b>1150,63</b> |

| Четверг        |                                                   |                 |                         |              |               |               |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Ккал          |
|                |                                                   |                 | Б                       | Ж            | У             |               |
| 109-04         | Борщ                                              | 250             | 1,70                    | 5,10         | 10,30         | 93,00         |
| 210-03         | Рагу из филе птицы                                | 75/150          | 20,10                   | 11,04        | 22,95         | 254,60        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток<br>витаминизированный | 180             | 0,90                    | 0,00         | 18,18         | 76,32         |
| ТК             | Фрукты свежие                                     | 100             | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47,00         |
| ТК             | Хлеб пшеничный                                    | 60              | 4,20                    | 1,20         | 30,00         | 143,40        |
| ТК             | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50              | 3,00                    | 0,50         | 22,50         | 105,00        |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>865</b>      | <b>29,53</b>            | <b>18,26</b> | <b>110,75</b> | <b>705,00</b> |

| Пятница        |                                   |                 |                         |               |                |                 |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|----------------|-----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |                | Ккал            |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж             | У              |                 |
| ТК             | Салат по-сезону                   | 100             | 0,75                    | 6,00          | 2,35           | 66,60           |
| 130-04         | Рассольник                        | 250             | 2,10                    | 4,50          | 13,60          | 104,00          |
| 234-17         | Котлета рыбная                    | 100             | 12,20                   | 7,76          | 14,68          | 178,00          |
| 203-17         | Макароны отварные с маслом        | 180             | 6,55                    | 6,94          | 36,55          | 234,86          |
| ТК             | Чай с сахаром и лимоном           | 200/10/7        | 0,13                    | 0,02          | 15,20          | 62,00           |
| ТК             | Кондитерское изделие              | 15              | 0,98                    | 4,20          | 9,30           | 106,00          |
| 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           |
|                | <b>ИТОГО</b>                      | <b>962</b>      | <b>30,08</b>            | <b>31,00</b>  | <b>142,66</b>  | <b>993,18</b>   |
|                | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>           |                 | <b>332,72</b>           | <b>354,44</b> | <b>1366,01</b> | <b>10376,80</b> |
|                | <b>СРЕДНЯЯ</b>                    |                 | <b>33,27</b>            | <b>35,44</b>  | <b>136,60</b>  | <b>1037,68</b>  |

## *Полдники для детей ОВЗ с 5 по 11 класс*



| Понедельник    |                                   |                 |                  |       |       |        |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                |                                   |                 | (г)              |       |       |        |
|                |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| ТК             | Булочка сырная                    | 150             | 17,85            | 24,60 | 62,40 | 549,00 |
| 342-17         | Компот из свежих плодов           | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,81 | 114,60 |
|                | Итого                             | 350             | 18,01            | 24,76 | 90,21 | 663,60 |

| Вторник        |                                     |                 |                  |       |       |        |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                |                                     |                 | (г)              |       |       |        |
|                |                                     |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| 420-17         | Котлета говяжья, запеченная в тесте | 100             | 11,99            | 10,41 | 33,17 | 274    |
| ТК             | Чай с сахаром                       | 200/10          | 0,07             | 0,02  | 20,00 | 60,00  |
| ТК             | Кондитерское изделие                | 40              | 3,70             | 5,20  | 30,00 | 176,00 |
|                | ИТОГО                               | 350             | 15,76            | 15,63 | 83,17 | 510,00 |

| Среда                    |                                   |                 |                  |       |       |        |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры           | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                          |                                   |                 | (г)              |       |       |        |
|                          |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| 410-17                   | Ватрушка с творогом               | 100             | 12,30            | 7,31  | 38,90 | 269,30 |
| 386-17,<br>386-17,<br>ТК | Кисломолочный продукт             | 250             | 5,80             | 5,00  | 8,00  | 100,00 |
|                          | ИТОГО                             | 350             | 18,10            | 12,31 | 46,90 | 369,30 |

| Четверг        |                                                   |                 |                         |             |              |               |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |              | Ккал          |
|                |                                                   |                 | Б                       | Ж           | У            |               |
| 742-04         | Кулебяка с капустой                               | 100             | 6,03                    | 5,83        | 31,23        | 202,86        |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток<br>витаминизированный | 200             | 1,00                    | 0,00        | 20,20        | 84,80         |
| ТК             | Фрукты свежие                                     | 100             | 0,40                    | 0,40        | 9,80         | 47,00         |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>400</b>      | <b>7,43</b>             | <b>6,23</b> | <b>61,23</b> | <b>334,66</b> |

| Пятница        |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 743-04         | Расстегай с мясом                 | 150             | 23,36                   | 16,08        | 44,96        | 420,00        |
| 350-17         | Кисель из плодов свежих           | 200             | 0,13                    | 24,50        | 0,04         | 117,00        |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>350</b>      | <b>23,49</b>            | <b>40,58</b> | <b>45,00</b> | <b>537,00</b> |

| Понедельник    |                                   |                 |                         |              |              |               |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Ккал          |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж            | У            |               |
| 471-03         | Булочка бриошь с изюмом           | 150             | 6,57                    | 10,95        | 52,50        | 333,00        |
| ТК             | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,16                    | 2,70         | 15,95        | 90,00         |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>350</b>      | <b>9,73</b>             | <b>13,65</b> | <b>68,45</b> | <b>423,00</b> |

| Вторник        |                                   |                 |                  |       |       |        |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                |                                   |                 | (г)              |       |       |        |
|                |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| 406-17         | Пирожок печеный с картофелем      | 150             | 9,05             | 11,40 | 55,35 | 360,00 |
| 385-17,<br>ТК  | Молоко или коктейль молочный      | 200             | 5,80             | 5,00  | 9,60  | 107,00 |
|                | Итого                             | 350             | 14,85            | 16,40 | 64,95 | 467,00 |

| Среда          |                                     |                 |                  |       |       |        |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                |                                     |                 | (г)              |       |       |        |
|                |                                     |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| ТК             | Котлета куриная, запеченная в тесте | 100             | 11,99            | 10,41 | 33,17 | 274,00 |
| ТК             | Чай с сахаром                       | 200/10          | 0,07             | 0,02  | 20,00 | 60,00  |
| ТК             | Фрукты свежие                       | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00  |
|                | Итого                               | 410             | 12,46            | 10,83 | 62,97 | 381,00 |

| Четверг        |                                                   |                 |                  |       |       |        |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Ккал   |
|                |                                                   |                 | (г)              |       |       |        |
|                |                                                   |                 | Б                | Ж     | У     |        |
| 406-17         | Пирожок печеный с печенью                         | 100             | 15,57            | 10,72 | 29,97 | 280,00 |
| 389-17,<br>ТК  | Сок натуральный или напиток<br>витаминизированный | 180             | 0,90             | 0,00  | 18,18 | 76,32  |
| ТК             | Фрукты свежие                                     | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00  |
|                | Итого                                             | 380             | 16,87            | 11,12 | 57,95 | 403,32 |

| Пятница        |                                   |                 |                         |               |               |                |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|
| №<br>рецептуры | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |               | Ккал           |
|                |                                   |                 | Б                       | Ж             | У             |                |
| 440-17         | Булочка творожная                 | 100             | 13,08                   | 6,06          | 38,68         | 290,00         |
| 382-17         | Какао с молоком                   | 200             | 4,08                    | 3,54          | 17,58         | 121,77         |
| ТК             | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40                    | 0,40          | 9,80          | 47,00          |
|                | <b>Итого</b>                      | <b>400</b>      | <b>17,56</b>            | <b>10,00</b>  | <b>66,06</b>  | <b>458,77</b>  |
|                | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>           |                 | <b>154,25</b>           | <b>161,51</b> | <b>646,88</b> | <b>4547,65</b> |
|                | <b>СРЕДНЯЯ</b>                    |                 | <b>15,42</b>            | <b>16,15</b>  | <b>64,69</b>  | <b>454,76</b>  |



# Приложение



## Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях 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, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (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 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       |
| Творог с массовой долей жира 9%            | 100      | Мясо говядина                               | 83       |
|                                            |          | 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

### Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

| Наименование сырья                        | Масса сырья<br>брутто, г | Отходы и потери при<br>холодной обработке,<br>% к массе брутто | Масса сырья<br>нетто, г |
|-------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                                         | 2                        | 3                                                              | 4                       |
| <b>Картофель свежий продовольственный</b> |                          |                                                                |                         |
| 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                     |
| <b>Морковь столовая свежая</b>            |                          |                                                                |                         |
| Молодая пучковая сырая очищенная          | 200                      | 50                                                             | 100                     |
| Сырая очищенная:                          |                          |                                                                |                         |
| ▪ До 1 января                             | 125                      | 20                                                             | 100                     |
| ▪ С 1 января                              | 133                      | 25                                                             | 100                     |
| <b>Свекла столовая свежая</b>             |                          |                                                                |                         |
| Сырая очищенная:                          |                          |                                                                |                         |
| ▪ До 1 января                             | 125                      | 20                                                             | 100                     |
| ▪ С 1 января                              | 133                      | 25                                                             | 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.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
5. 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.
6. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
7. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).