


СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления
Роспотребнадзора по
Краснодарскому краю


Потемкина М. А.
14.11.2019

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор



Г. Ю. Качура

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 37





ООО Комбинат школьного питания «Русь» города Краснодара

*Примерное циклическое меню
завтраков учащихся
с 11 лет и старше
на осенне-зимний период*

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
Завтрак																
413	Соуска «Молочная» ГОСТ отварная	100	12,00	28,80	2,40	320,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	189,60	24,00	2,40
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	7,92	51,96	293,4	0,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20,67	248,40	166,80	5,40
	Салат из свежих помидоров с луком репчатым с маслом растительным 98,8%	100	1,08	8,46	4,60	100,00	0,05	20,33	0,00	0,00	0,00	0,00	20,13	30,66	17,68	0,83
	ГОСТ, зеленью	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
943	Чай с сахаром	150	0,40	0,40	14,70	70,50	0,45	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Яблоко свежее		30,54	46,72	131,41	1031,20	0,98	35,34	0,04	0,00	0,00	0,00	139,95	596,00	262,68	15,06
Итого:																

Комплекс №2

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
Завтрак																
451	Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	250/50	41,00	28,16	67,16	583,30	0,16	1,46	0,18	0,00	0,00	0,00	464,50	525,00	61,33	1,50
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Бутерброд с колбасой «Сервелат Мускатный» п/к на хлебе пшеничном	40/50	10,24	14,22	30,88	279,20	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,40	112,30	29,60	1,56
Итого:																
			55,04	46,28	123,84	1010,50	0,30	1,46	0,18	0,00	0,00	0,00	611,90	757,30	108,93	3,66

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак																										
	Говядина (бескостная) духовая тушенная	100/50	28,48	3,54	7,94	182,66	0,20	12,82	0,00	0,01	27,17	326,50	48,11				3,42									
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	2,91	10,26	27,48	217,20	0,04	2,10	0,06	0,00	14,88	67,54	22,23				0,60									
	Свекла отварная с маслом растительным 98,8%	100	1,4	8,33	8,45	115	0,016	9,4	0	0	38,45	40,41	20,9				1,33									
	ГОСТ, зеленью	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60				1,10									
	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7				1,17									
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24				0,90									
686	Чай с лимоном		39,29	23,27	101,83	764,16	0,40	27,22	0,06	0,02	117,65	546,83	132,78				8,52									
Итого:																										

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe													
Завтрак																											
366	Рыба «Филе горбуши» запеченная в томате с овощами	100/60	27,00	14,10	12,89	286,00	0,22	12,26	0,00	0,00	81,62	385,54	60,00				2,70										
	Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,88	6,12	26,88	187,2	0,18	30,00	0,04	0,00	70,80	103,90	44,90				1,08										
	Огурцы свежие натуральные	100	0,71	0,1	2,71	14,28	0,02	10	0	0	24,57	45	14,28				0,64										
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60				1,10										
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7				1,17										
	Сок яблочный пром/производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00				2,80										
	Булочка «Абрикосинка»	75	6,30	9,35	47,07	295,50	0,09	0,57	0,02	0,01	43,83	84,27	22,18				1,18										
	Итого:		35,79	30,96	152,49	1065,28	0,68	56,83	0,05	0,01	263,92	735,31	185,66				10,67										

Комплекс №5 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
Завтрак														
388	Котлета рубленая из мяса птицы (Тушка ЦБ без кости)	100	25,00	14,98	16,42	296,00	0,12	0,00	0,09	0,00	30,00	226,66	32,93	2,40
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	6,96	41,28	254	0,14	0,00	0,04	0,00	48,70	72,07	29,76	1,66
	Салат из моркови с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,3	2	10,73	66,6	0,06	4,3	20	0,2	32	53,3	34	0,6
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Груша свежая	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:		39,88	25,33	144,27	998,30	0,49	31,30	20,13	0,50	167,80	478,63	147,99	9,33

Комплекс №6 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
Завтрак														
344	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/50/5	9,60	11,80	2,01	450,30	0,03	0,25	0,26	0,32	80,40	180,30	11,90	2,00
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	2,6	5	3,13	69,33	0,04	15,86	60	0,04	46	55,33	15,33	0,8
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Йогурт молочный 2,8% в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого:		27,24	24,99	77,18	925,93	0,26	16,71	80,26	0,36	399,50	554,23	96,53	5,77

III неделя

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №1

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																Б	Ж
Завтрак																	
	Сарделька «Говьякья» отварная	100	10,00	24,00	2,00	266,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00	158,00	20,00	2,00			
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	7,92	51,96	293,4	0,33	0,00	0,04	20,67	248,40	166,80	5,40				
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,2	4	2,73	52	0,033	4,1	30	35,3	46	13,3	0,46				
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17				
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86				
	Кондитерское изделие «Зефир» в пром/упаковке	45	0,36	0,05	35,91	146,20	0,00	0,00	0,11	11,25	5,40	2,70	0,63				
	Итого:		28,62	37,11	150,35	1004,90	0,51	4,11	30,04	135,57	568,64	243,50	11,62				

Комплекс №2

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ккал		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																Б	Ж
Завтрак																	
	Филе птицы запеченное с овощами и сыром «Российским» 55%	100/60/40	22,40	10,72	14,28	328,50	0,20	6,80	8,70	0,00	337,20	458,30	47,37	2,81			
	Картофель по-деревенски	180	0,04	7,41	0,07	207,00	0,18	41,52	0,04	0,00	6,37	17,10	34,20	0,05			
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,53	4,06	3,6	59,33	0,05	0,66	30	0,026	45,33	33,33	17,33	0,8			
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17				
379	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60				
	Мандарины	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	52,50	25,50	16,50	0,15				
	Итого:		33,21	24,88	86,14	918,13	0,67	105,98	38,74	0,07	592,50	756,83	169,70	6,68			

Комплекс №5
Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Биточек из мяса птицы (тушка ЦБ без костная)	100	43,73	18,13	25,73	282,60	0,06	1,92	0,02	0,00	37,60	165,80	72,90	1,40	
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,68	133	0,12	0,16	0,00	0,00	5,28	92,40	36,00	0,12	
	Икра баклажанная пром/производства	100	1,66	13,26	5,13	133	0,03	7	0	0	43,33	31,33	15,33	0,73	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10	
	Груша свежая пром/производства	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Итого:		56,09	34,22	132,38	930,10	0,38	36,08	0,02	0,30	143,31	416,13	175,53	6,92	

Комплекс №6
Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Плов с мясом говядины (заднетазовой б/к)	100/20 0	37,90	14,36	61,60	534,00	0,24	4,12	0,06	0,02	43,44	471,60	93,20	4,54	
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,53	4,06	3,6	59,33	0,05	0,66	30	0,026	45,33	33,33	17,33	0,8	
	Масло сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17	
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Сырок творожный «Ванильный» в пром/упаковке	45	7,90	27,70	32,00	260,00	0,03	0,40	20,50	0,00	114,00	186,00	39,00	1,50	
	Итого:		57,42	59,36	165,82	1266,63	0,47	5,18	50,61	0,05	355,07	915,43	203,87	9,73	

III неделя

Комплекс №1
Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
413	Сосиска «Молочная» ГОСТ отварная	100	12,00	28,80	2,40	320,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	189,60	24,00	2,40
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	7,73	82,56	254	0,14	0,00	0,04	0,00	48,72	72,72	29,76	1,66
	Помидоры свежие натуральные	100	1,09	0,2	3,8	24	0,05	25	0	0	14	26	20	0,89
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	14,1	47,1	14,7	14,7	1,17
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,01	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		26,87	38,42	169,00	1003,20	0,38	62,00	0,04	0,01	165,62	415,42	126,56	10,62

Комплекс №2
Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
379	Пудинг творожный (творог 9%) со ступенным молоком 8,5% ГОСТ	250/50	27,73	20,90	65,48	558,30	0,13	0,58	0,13	1,13	392,50	441,00	58,48	1,65
	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Бутерброд с ветчиной говяжьей на хлебе пшеничном	40/50	8,88	7,98	31,57	187,00	0,13	24,30	0,00	0,00	17,83	95,24	28,04	1,56
	Итого:		38,41	30,18	111,25	821,30	0,26	24,88	0,13	1,13	532,33	656,24	104,52	3,81

Комплекс №3 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Жаркое по-домашнему с говяжьей (бескостная, мякоть)	100/200	32,08	11,18	31,66	361,30	0,34	39,80	0,04	0,00	42,08	445,54	79,53	4,89
	Огурцы свежие натуральные	100	0,71	0,1	2,71	14,28	0,02	10	0	0	24,57	45	14,28	0,64
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86	
	Кондитерское изделие Вафли «Золотце мое» со сливочной начинкой в пром/упаковке	45	1,50	12,20	25,00	217,00	0,02	0,00	2,00	3,00	17,00	2,00	0,20	
Итого:			40,73	24,62	117,12	839,88	0,53	49,81	2,04	0,00	104,00	618,38	136,51	8,86

Комплекс №4 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная) в сметанном соусе (сметана 15%)	100/50	41,4	25,1	33	310	0,08	0,2	0,03	0	15	145	99,1	3,5
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	7,92	51,96	293,4	0,33	0,00	0,04	0,00	20,67	248,40	166,80	5,40
	Икра свекольная	100	2,28	6,8	11,7	119	0,03	6,6	0	0,014	39	59	18	6,6
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17	
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Йогурт молочный 2,8% в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Итого:			69,34	48,01	168,70	1128,70	0,63	7,40	20,07	0,01	347,77	771,00	353,20	18,47

Комплекс №5 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
Завтрак																	
	Рыба «Филе горбуши» припущенная с овощами	100/30	8,93	0,46	3,38	126,66	0,04	1,49	4,00	0,00	14,80	86,66	9,06	0,49			
	Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,88	6,12	26,88	187,2	0,18	30,00	0,04	0,00	70,80	103,90	44,90	1,08			
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	2,6	5	3,13	69,33	0,04	15,86	60	0,04	46	55,33	15,33	0,8			
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10			
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90			
	Пирожок печеный с джемом смородиновым	75	4,90	5,18	46,02	247,00	0,07	0,55	0,01	0,06	15,76	56,00	9,81	0,92			
	Итого:		26,81	17,90	137,37	879,49	0,48	50,80	64,05	0,11	184,51	414,27	120,64	6,46			

Комплекс №6 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
Завтрак																	
	Шницель из мяса говядины (бескостной)	100	19,12	31,38	10,94	405,3	0,09	0,00	0,05	0,00	27,06	184,76	33,04	1,77			
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	2,91	10,26	27,48	217,20	0,04	2,10	0,06	0,00	14,88	67,54	22,23	0,60			
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,53	4,06	3,6	59,33	0,05	0,66	30	0,026	45,33	33,33	17,33	0,8			
	Масло сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02			
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10			
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17			
	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,02	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60			
	Итого:		31,65	56,34	99,04	1023,13	0,33	2,78	30,16	0,03	239,57	510,13	126,94	6,06			

IV неделя

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №1

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Сарделька «Говяжья» отварная	100	10,00	24,00	2,00	266,00	0,00	0,00	0,00	0,00	158,00	34,00	20,00	2,00
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,68	133	0,12	0,16	0,00	0,00	92,40	5,28	36,00	0,12
	Салат из моркови с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,3	2	10,73	66,6	0,06	4,3	20	0,2	53,3	32	34	0,6
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	55,50	15,00	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	47,1	14,1	14,7	1,17
379	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	122,00	18,00	0,60
	Кондитерское изделие «Мармелад желтый» в пром/упаковке	45	0,04	0,00	2,20	144,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	1,80	0,90	0,18
	Итого:		23,34	29,83	97,55	876,50	0,33	4,46	20,00	0,20	526,75	224,18	145,20	5,77

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №2

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Печень говяжья по- строгановски (сметана 15% ГОСТ)	100/10 0	28,40	26,66	3,20	340,00	0,40	52,13	12,13	0,00	502,26	183,20	78,00	9,33
520	Макаронные отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	7,73	82,56	254	0,14	0,00	0,04	0,00	72,72	48,72	29,76	1,66
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,2	4	2,73	52	0,033	4,1	30	0,04	46	35,3	13,3	0,46
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	55,50	15,00	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	47,1	14,1	14,7	1,17
	Сок яблочный пром/производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Булочка «Изюминка»	75	5,98	4,75	44,07	244,50	0,10	0,00	0,00	0,00	59,46	15,87	10,92	0,84
	Итого:		49,66	44,43	195,50	1173,20	0,84	60,23	42,17	0,04	797,04	326,19	176,28	17,36

Комплекс №3
 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Тефтели из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	120/50	52,80	24,00	40,00	350,00	0,10	4,70	0,04	0,00	43,00	220,00	90,30	2,20
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,46	4,75	19,34	129,60	0,13	17,64	24,00	0,02	13,44	67,56	24,72	1,09
	Салат из свеклы с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	1,4	8,41	8,44	115	0,021	9,4	0	0,014	38,42	40,41	20,85	1,28
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром./производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10
	Мандарины	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,03	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого:		64,20	38,55	144,57	985,90	0,49	110,74	24,04	0,07	185,46	464,07	191,67	7,09

Комплекс №4
 Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Говядина (заднегазовая бескостная) тушеная с овощами по сезону	100/50	35,6	4,26	9,53	340	0,24	0,02	0	15,4	32,6	391,8	57,6	4,12
516	Каша гречневая расеыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	7,92	51,96	293,4	0,33	0,00	0,04	0,00	20,67	248,40	166,80	5,40
	Помидоры свежие натуральные	100	1,09	0,2	3,8	24	0,05	25	0	0	14	26	20	0,89
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
686	Чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		53,81	13,52	123,25	906,70	0,77	27,92	0,04	15,41	104,42	778,58	285,94	13,58

Комплекс №5 Возрастная категория с II лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Птица запеченная (голень ЦБ)	100	35,09	5,60	2,80	144,00	0,13	3,09	0,14	0,00	41,09	129,29	5,04	0,89
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	2,91	10,26	27,48	217,20	0,04	2,10	0,06	0,00	14,88	67,54	22,23	0,60
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	100	2,6	5	3,13	69,33	0,04	15,86	60	0,04	46	55,33	15,33	0,8
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Груша свежая	150	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,30	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:		47,44	22,30	101,46	724,83	0,38	26,06	60,20	0,34	155,32	379,00	95,30	7,72

Комплекс №6 Возрастная категория с II лет Сезон осенне-зимний

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/50/5	9,60	11,80	2,01	450,30	0,03	0,25	0,26	0,32	80,40	180,30	11,90	2,00
	Огурцы, помидоры натуральные	50/50	0,9	0,15	2,85	19	0,037	17,5	0	0,037	20,25	34	17	0,83
	Сыр «Росейский» 50%	40	9,20	11,60	0,00	144,00	0,02	0,60	0,09	0,00	400,00	216,00	20,00	0,44
	Масло сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,01	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный I сорт	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,05	0	0	0	14,1	47,1	14,7	1,17
	Какао с цикорием на молоке 2,5%	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Итого:		29,84	36,84	73,50	1026,60	0,24	18,35	10,05	0,36	653,95	654,80	103,50	6,14

Выход II блюда, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных ср-в.
Витаминизация III блюда производится ежедневно согласно норм СанПиНа 2.4.5.2409-08
При приготовлении II блюда используется йодированная соль.

Генеральный директор

Качура Г. Ю.

Технолог

Каде С. М.



Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии СанПин 2.4.5-2409-08

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	24-30	24,0
Хлеб пшеничный	40-50	45,0
Мука пшеничная	4,0-5,0	12,0
Крупы, бобовые	10,0-12,5	15,0
Макаронные изделия	4,0-5,0	5,0
Картофель	50,0-62,5	58,4
Овощи свежие, зелень	80-100	87,5
Фрукты (плоды) свежие	40-50	45
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4,0-5,0	4,2
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	40-50	40
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	17,2-21,5	19,2
Цыплята 1 категории (куры 1 категории п/п)	12,0-15,0	16,6
Рыба-филе	16,0-20,0	16,0
Колбасные изделия	4,0-5,0	7,0
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60-75	65
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	36,0-45,0	25,0
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	12,0-15,0	13,5
Сыр	2,4-3,0	2,4
Масло сливочное	7,0-8,75	8,3
Масло растительное	3,6-4,5	4,2
Яйцо диетическое	8-10	20,0
Сахар	9,0-11,3	13,0
Чай	0,08-0,1	0,2
Какао	0,24-0,3	0,3
Дрожжи пекарные	0,4-0,5	0,5
Соль	1,4-1,75	1,5

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно. В I и II блюдах используется йодированная соль. Выход свежих овощей и фруктов регулируется за счет цен.

Используемая литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах», Москва, 2004 г.
2. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
3. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
4. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Москва, 2008г.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12



Приложение к циклическому меню:

1. Таблица выполнения норм питания детей в соответствии с СанПиН 2409-08.