

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления
Роспотребнадзора по
Краснодарскому краю

Потемкина

Потемкина М. А.

14.11.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО КШП «Русь»



Г. Ю. Качура

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 37



Демченко

**ООО Комбинат школьного питания «Русь»
города Краснодара**

***Примерное циклическое меню
завтраков учащихся
с 7 до 10 лет
на осенне-зимний период***

г. Краснодар

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №3
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Говядина (бескостная) духовая тушеная	80/50	28,60	3,40	7,63	176,00	0,19	12,32	0,00	0,01	26,09	313,50	46,19	3,10
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	12,80	34,30	271,5	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,75
	Свекла отварная с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,84	5	5,07	69	0,01	5,64	0	0	23,07	24,25	12,54	0,8
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
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
	Итого:		38,53	22,01	95,08	725,70	0,36	20,89	0,07	2,62	98,01	504,73	118,97	7,13

Комплекс №4
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	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	80/30	16,46	8,57	7,84	174,40	0,14	7,53	0,00	0,04	49,76	234,90	45,60	1,10
	Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	111	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05
	Огурцы свежие натуральные	50	0,35	0,05	1,35	7,14	0,01	5,00	0,00	0,00	12,28	22,50	7,14	0,32
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	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»	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	Итого:		23,91	16,05	123,06	757,74	0,50	25,77	0,01	0,04	157,31	482,10	127,84	8,05

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
388	Котлета рубленая из мяса птицы (тушка ЦБ без кости)	80	20,00	11,45	13,12	236,80	0,10	0,00	0,09	0,00	24,42	184,10	26,34	1,92	
520	Макароны отварные с м/сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39	
	Салат из моркови с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,8	1,2	6,44	39,99	0,036	2,6	12	1,2	19,2	32	20,4	0,36	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	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	120	0,32	0,24	8,24	37,6	0,01	3	0	0,24	15,2	12,8	9,6	1,84	
	Итого:		32,08	19,45	117,86	820,59	0,26	27,60	12,12	1,44	130,82	369,86	111,44	7,19	

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
344	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/30/5	29,00	55,10	4,30	620,00	0,29	0,00	0,70	0,00	170,00	488,00	38,00	4,80
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,56	3,00	1,88	41,60	0,02	9,51	36,00	0,02	27,60	33,20	9,20	0,48
	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»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	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:		44,92	66,16	74,24	1047,80	0,49	10,11	56,70	0,02	466,00	824,10	111,60	7,86

III неделя

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №1

Комплекс №1		Возрастная категория 1-10 лет Сезон осенне-зимний															
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюдо	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	80	8,00	19,20	1,60	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40	16,00		1,60		
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00		4,80		
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,72	2,40	1,64	31,20	0,02	2,48	18,00	0,02	21,20	27,60	8,00		0,27		
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50		0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8		0,78		
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,00	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	0,00	0,11	11,25	5,40	2,70		0,63		
	Итого:		23,29	24,86	132,77	841,90	0,35	2,49	18,00	0,13	135,30	450,54	115,40		9,74		

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №2

Комплекс №2															Возрастная категория 7-10 лет Сезон осень-зима														
№ 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																													
	Филе птицы запеченное с овощами и сыром «Российским» 55%	80/30/20	20,10	9,90	13,18	303,28	0,19	5,74	8,06	0,00	311,30	423,10	43,76	2,59															
	Картофель по-деревенски	150	0,03	6,18	0,06	172,5	0,15	17,30	0,03	0,00	5,31	14,25	28,50	0,04															
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,90	2,43	2,16	35,60	0,04	0,63	18,00	0,01	27,20	20,00	10,40	0,49															
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80															
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78															
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	122,00	120,00	18,00	0,60															
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6	0	0,024	42	20,4	13,2	0,12															
	Итого:		28,95	20,81	71,46	783,18	0,56	69,27	26,09	0,04	530,21	670,65	141,16	5,42															

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
494	Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	80/80	28,00	19,80	8,96	328,00	0,19	3,80	0,11	0,00	63,68	325,60	49,44	3,04	
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0.12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39	
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком консервированным, маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,78	5,14	2,40	63,28	0,02	12,28	0,02	0,01	22,64	33,21	8,06	0,48	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
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	
	Итого:		40,90	31,55	93,84	812,48	0,33	18,98	0,16	0,02	157,37	501,55	114,84	7,39	

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Оладьи из печени говяжьей по-кушневски с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	80/10	17,02	12,65	11,90	230,40	0,25	24,77	6,12	0,00	96,48	282,68	21,76	5,79	
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20	69,49	28,82	58,66	1,05	
	Икра свекольная	60	0,92	0,036	3,51	71,91	0,012	3,96	0	0	23,16	23,6	10,8	3,96	
	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»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	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	
	Пирожок печеный с джемом смородиновым	50	3,27	3,45	30,68	163,30	0,47	0,37	0,01	0,04	10,51	37,33	6,54	0,61	
	Итого:		29,78	20,58	121,37	833,81	1,01	33,17	6,15	20,04	238,04	473,33	137,16	16,09	

Комплекс №5

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Биточек из мяса птицы (тушка ЦБ без костная)	80	34,08	14,51	20,65	226,77	0,05	1,53	0,02	0,00	30,60	132,69	58,34	1,12	
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	111	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10	
	Икра баклажанная пром/производства	60	0,99	7,95	3,3	88,8	0,02	4,2	0	0	26,04	18,87	9,24	0,44	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	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	120	0,32	0,24	8,24	37,6	0,01	3	0	0,24	15,2	12,8	9,6	1,84	
	Итого:		43,95	24,61	109,25	758,37	0,30	30,86	0,02	0,24	107,64	322,26	137,48	5,18	

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №6

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Плов с мясом говядины (заднегозвой б/к)	80/150	29,10	11,01	47,22	409,40	0,18	33,30	0,04	0,02	33,30	361,50	71,40	3,48	
	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»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	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:		46,41	51,82	143,86	1062,60	0,35	33,70	20,59	0,02	294,90	756,30	159,84	7,48	

III неделя

Возрастная категория 7-10 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
413	Сосиска «Молочная» ГОСТ отварная	80	9,60	23,04	1,92	256,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,64	151,60	192,00	1,92		
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39		
	Помидоры свежие натуральные	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	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»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
	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	120	0,32	0,32	11,76	56,40	0,36	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64		
	Итого:		21,93	30,24	111,92	853,00	0,53	49,00	0,03	0,00	134,24	335,36	274,00	8,46		

Возрастная категория 7-10 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Пудинг творожный (творог 9%)со сгущенным молоком 8,5% ГОСТ	150/30	16,64	12,54	39,29	335,00	0,08	0,35	0,08	0,68	235,50	264,60	35,09	0,99	
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	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Бутерброд с ветчиной говяжьей на хлебе пшеничном	30/50	7,90	7,10	28,07	167,00	0,12	21,60	0,00	0,00	15,85	84,66	24,93	1,39	
	Итого:		26,34	20,94	81,56	578,00	0,20	21,95	0,08	0,68	373,35	469,26	78,02	2,98	

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
	Жаркое по-домашнему с говядиной (бескостная, мякоть)	80/120	21,38	7,45	21,11	240,80	0,23	26,50	0,02	0,00	28,05	279,03	53,02		3,26	
	Огурцы свежие натуральные	60	0,42	0,06	1,60	8,57	0,01	6,00	0,00	0,00	14,74	27,00	8,57		0,38	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50		0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8		0,78	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,01	0,00	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	0,00	3,00	17,00	2,00		0,20	
	Итого:		28,66	20,52	95,58	673,57	0,38	32,51	2,02	0,00	73,44	404,17	95,29		6,28	

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная) в сметанном соусе (сметана 15%)	80/30	36,4	22,58	30,1	226	0,06	3,9	0,03	0	25,4	120,15	50,1	1,34	
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80	
	Икра свекольная	60	0,92	0,036	3,51	71,91	0,012	3,96	0	0	23,16	23,6	10,8	3,96	
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
	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:		60,13	32,88	141,52	908,61	0,44	8,46	20,03	0,00	362,96	642,65	178,20	12,38	

Комплекс №5
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №5															Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний														
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe															
Завтрак																													
	Рыба «Филе горбуши» припущенная с овощами	80/30	7,01	0,40	2,66	99,52	0,03	1,17	3,14	0,00	11,62	68,09	7,12	0,58															
	Картофельное пюре с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	111	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05															
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,56	3,00	1,88	41,60	0,02	9,51	36,00	0,02	27,60	33,20	9,20	0,48															
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80															
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78															
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	50	3,27	3,45	30,68	163,30	0,47	0,37	0,01	0,04	10,51	37,33	6,54	0,61															
	Итого:		20,56	8,86	104,75	624,62	0,78	19,35	39,15	0,07	122,18	303,80	85,40	5,20															

Комплекс №6
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №6															Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Шницель из мяса говядины (бескостной)	80	14,34	23,54	8,21	304	0,07	0,00	0,04	0,00	20,30	138,57	24,78	1,33																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

IV неделя

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №1

Комплекс №1													Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний												
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe											
Завтрак																									
	Сарделька «Говяжья» отварная	80	8,00	19,20	1,60	212,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40	16,00	1,60										
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	111	0,10	0,13	0,00	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10										
	Салат из моркови с м/растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,8	1,2	6,44	39,99	0,036	2,6	12	1,2	19,2	32	20,4	0,36											
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80											
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78											
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	122,00	120,00	18,00	0,60											
	Кондитерское изделие «Мармелад желейный» в пром/упаковке	45	0,04	0,00	2,20	144,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,45	0,90	0,18											
	Итого:		19,10	23,61	78,70	734,39	0,25	2,73	12,00	1,20	197,00	428,75	112,60	4,42											

Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №2

Комплекс №2										Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний									
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Застрак																			
	Печень говяжья по- строгановски (сметана 15% ГОСТ)	80/80	22,72	17,28	6,08	272,00	0,36	41,76	9,79	0,00	146,56	401,82	28,96	8,48					
520	Макароны отварные с м/сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39					
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,72	2,40	1,64	31,20	0,02	2,48	18,00	0,02	21,20	27,60	8,00	0,27					
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78					
	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 «Изыюминка»	50	3,98	3,17	29,38	163,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,58	39,64	7,28	0,56					
	Итого:		39,28	29,61	124,56	920,40	0,59	48,24	27,82	0,02	255,34	616,02	104,34	15,08					

Комплекс №3
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №3															Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний														
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
470	Тефтели из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	80/25	35,28	16,72	26,74	272,00	0,06	3,85	0,03	0,00	28,24	146,81	63,98	1,46															
	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20	69,49	28,82	58,66	1,05															
	Салат из свеклы с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	0,84	5,04	5,06	69,00	0,01	5,64	0,00	0,00	23,05	24,25	12,50	0,76															
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80															
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78															
	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															
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	0,072	45,6	0	0,024	42	20,4	13,2	0,12															
	Итого:		44,35	26,04	112,78	786,80	0,38	77,16	0,05	20,02	194,18	301,18	178,64	5,07															

Комплекс №4
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №4															Возрастная категория 7-10 лет Сезон осень-зима														
№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак																													
516	Говядина (заднetaзовая бескостная) тушеная с овощами по сезону	80/25	28,60	3,40	7,63	176,00	0,19	0,02	0,00	12,32	26,09	313,55	46,19	3,29															
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80															
	Помидоры свежие натуральные	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53															
	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»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78															
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90															
	Итого:		43,92	6,93	109,64	664,10	0,57	17,92	0,00	12,33	114,94	635,83	151,83	11,40															

Комплекс №5
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Птица запеченная (голень ЦБ)	80	28,07	4,48	2,24	115,20	0,11	2,47	0,12	0,00	32,87	103,43	40,32	0,71
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	12,80	34,30	271,5	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,75
	Салат из свежей капусты с маслом растительным 98,8% ГОСТ, зеленью	60	1,56	3,00	1,88	41,60	0,02	0,50	36,00	0,02	27,60	33,20	9,20	0,48
	Хлеб пшеничный I сорт	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
378	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	1,60	1,60	17,30	87	0,03	0,60	0,01	0,00	73,00	54,00	13,00	0,90
	Груша свежая	120	0,32	0,24	8,24	37,6	0,01	3	0	0,24	15,2	12,8	9,6	1,84
	Итого:		40,38	22,88	96,82	703,10	0,33	6,60	36,20	2,86	189,47	360,63	127,12	6,26

Комплекс №6
Возрастная категория 7-10 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
344	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/30/5	29,00	55,10	4,30	620,00	0,29	0,00	0,70	0,00	170,00	488,00	38,00	4,80
	Огурцы, помидоры натуральные	30/30	0,84	0,96	1,71	11,40	0,02	10,50	0,00	0,02	12,12	20,40	10,20	0,06
	Сыр «Российский» 50%	30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,01	0,48	0,07	0,00	300,00	162,00	15,00	0,33
	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	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	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:		45,80	77,72	64,77	1112,60	0,43	10,98	10,47	0,02	628,72	865,20	108,80	7,37

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

Генеральный директор

Качура Г. Ю.



Технолог

Каде С. М.



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

Фактическое выполнение (граммов)	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Наименование продуктов	
		1	2
		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20,0
		Хлеб пшеничный	35,0
		Мука пшеничная	10,0
		Крупы, бобовые	11,0
		Макаронные изделия	3,5
		Картофель	50,0
		Овощи свежие, зелень	87,5
		Фрукты (плоды) свежие	47,0
		Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	3,5
		Соки плодовоовощные, напитки	40,0
		Витаминизированные, в т.ч. instantные	
		Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	15,8
		Птица 1 категории (куры 1 категории п/п)	12,0
		Рыба-филе	12,1
		Колбасные изделия	6,8
		Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	65,0
		Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	20,0
		Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,0
		Сыр	2,0
		Масло сливочное	6,0
		Масло растительное	4,2
		Мясо диетическое	15,0
		Сахар	12,0
		Чай	0,2
		Какао	0,3
		Дрожжи пекарные	0,2
		Соль	1,0

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

Используемая литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий 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» С. М. Каде

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12



Приложение к цикличному меню:

1. Таблица выполнения норм питания детей в соответствии с Сан Пин 2.4.5-2409-08.