

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя,
заместитель Главного государственного
санитарного врача
по Краснодарскому краю

Ю. Г. Ананич

« _____ » 2018-2019 г.

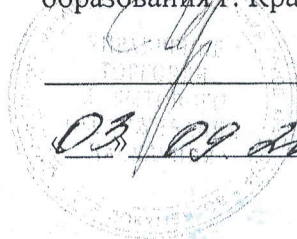


УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления торговли
и бытового обслуживания населения
Администрации муниципального
образования г. Краснодара

Косинкова И.А.

« 03 / 09 2018 » 2018-2019 г.



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

Примерное циклическое меню

завтраков и обедов

для учащихся ОВЗ

с 7 до 10 лет

на осенне-зимний период

г. Краснодар

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

№ Рецепт уры	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														
97	Сыр твердых сортов	30	6,90	8,70	0,00	108	0,01	0,09	0,07	0,48	300,00	162,00	15,00	0,33
149	Каша манная молочная с м/с	200/10	10,3	14,4	47,5	108	0	0,01	0	2	205	295	123	0,3
	Какао с цикорием на молоке	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
	Булочка "Домашняя"	50	7,45	13,18	60,70	196,50	0,12	0,00	0,00	0,00	18,20	69,80	12,30	0,97
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
139	Суп картофельный с горохом	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	23,00
401	Гуляш из говядины	50/50	16,1	7,02	4,79	147	0,1	0,18	0,02	3,12	16,9	178,6	25,65	8,85
508	Каша пшеничная рассыпчатая с м/с	100	4,70	1,10	26,10	135,00	0,12	0,00	0,00	0,00	17,00	91,00	33,00	2,80
	Хлеб пшеничный	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
944	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0,0	0,01	0,0	2,9	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого:		60,51	54,35	227,91	1179,70	0,72	14,99	1,31	8,50	760,15	1127,68	298,89	39,15

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

№ Рецепт уры	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														
362	Запеканка из творога с джемом фруктовым	100/25	14,93	11,31	34,8	288	0,06	0,24	0,06	0,8	139	207,15	25,2	1,45
	Чай с молоком с сахаром	200	1,54	1,63	9,36	56,00	0,02	0,72	0,01	0,00	63,60	50,76	10,08	0,62
	Выпечное изделие	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
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	18,00	123,00	1,10	7,80	0,83	0,00	33,00	208,00	33,00	1,30
	Рыба припущенная с овощами по сезону	50/30	9,10	1,90	4,30	104,00	0,05	5,30	0,04	0,00	26,00	104,00	15,00	1,00
520	Картофельное пюре с м/с	100	2,20	0,80	14,30	74,00	0,09	3,60	0,00	0,00	28,00	55,00	20,00	0,70
	Хлеб пшеничный	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
	Сок фруктовый пром/производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого:		40,55	25,86	179,72	1129,20	2,55	53,30	1,88	0,80	347,47	752,71	150,78	8,27

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена 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														
354,355	Вареники ленивые из творога со сметаной	190/30	22,30	17,80	22,00	342,00	0,09	0,36	0,12	0,57	203,90	293,70	35,20	1,08
337	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,14	0,00	22,00	86,00	5,00	1,00
96	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00
	Хлеб пшеничный	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
379	Напиток из цикория на молоке	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
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
110	Борщ со свежей капустой	250	2,30	5,30	13,00	108,00	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
	Оладьи из пчени по-кунцевски с маслом сливочным	50/5	10,64	7,91	7,44	144,00	0,16	15,48	3,83	0,00	60,30	176,68	13,60	3,62
520	Макаронны отварные с м/с	100	3,65	3,32	23,25	141,00	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Хлеб пшеничный	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
634	Напиток из ягод свмор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Итого:		59,59	49,53	156,99	1298,20	0,61	53,24	14,71	0,57	566,70	939,32	173,69	10,96

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

Комплекс №4

№ 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														
	Каша молочная рисовая с м/с	200/10	5,90	11,80	32,10	256,00	0,06	1,32	0,06	0,00	125,70	138,40	29,40	0,42
97	Сыр твердых сортов	30	6,90	8,70	0,00	108	0,01	0,09	0,07	0,48	300,00	162,00	15,00	0,33
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
686	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
206	Суп картофельный с фасолью, зеленью	250	5,53	4,75	19,4	145	0,19	0,08	0,02	12,3	46,14	139	37,9	1,81
	Говядина тушеная с овощами	50/50	17,80	2,13	4,77	110,00	0,12	0,01	0,00	7,70	16,30	195,90	28,80	2,06
516	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Хлеб пшеничный	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
	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
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60
	Итого:		52,11	37,56	198,93	1366,20	0,80	51,74	0,61	20,48	567,50	909,40	255,10	11,23

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

Комплекс №5

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
284,286	Омлет с маслом сливочным	105/5	5,52	9,2	1,02	218	0,03	0,2	0,13	0,19	41,7	91,2	6,98	1,01
	Колбаса п/к	20	2,4	3,3	0,03	39,5	0,02	0,01	0	10,8	2,95	25,83	4,95	0,345
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50
	Какао с цикорием на молоке	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
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	85,00	0,06	34,28	0,03	0,00	49,94	42,70	18,52	0,69
	Плов из говядины	50/100	18,99	7,18	30,80	267,00	0,12	2,06	0,03	0,00	21,72	235,80	46,60	2,27
	Хлеб пшеничный	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
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Итого:		46,46	29,83	141,60	1106,70	110,35	67,03	0,59	10,99	311,31	610,03	174,25	24,32

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

Комплекс №6

№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
379	Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	5,80	5,70	19,50	151,00	0,06	1,30	0,04	0,40	155,00	127,00	20,00	0,30
	Напиток из цикория на молоке	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
	Выпечное изделие	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
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
148	Суп с макаронными изделиями	250	2,90	4,90	15,30	115,00	0,06	1,50	0,94	0,00	18,00	45,00	14,00	0,70
480	Рагу из птицы	50/125	16,10	8,70	18,70	234,00	0,18	22,00	1,08	0,00	40,00	174,00	14,00	2,00
	Хлеб пшеничный	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
	Сок натуральный пром/производства	200	0,00	0,00	22,40	108,00	0,01	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		35,98	26,37	156,46	1028,20	0,51	44,04	2,57	0,40	376,87	582,80	104,50	6,20

Комплекс №7

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

№ Рецепт уры	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														
	Запеканка творожная с курагой, изюмом со стужённым молоком	80/20	16,40	11,70	7,80	231,00	0,05	0,30	0,10	0,00	152,00	210,00	23,00	0,60
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
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
206	Суп картофельный с фасолью, зеленью	250	5,53	4,75	19,4	145	0,19	0,08	0,02	12,3	46,14	139	37,9	1,81
	Биточек рубленый из говядины	75	10,92	8,43	6,73	147,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,53	102,51	19,02	0,90
149	Каша кукурузная с маслом сливочным	100	6,80	5,60	39,05	200	0,20	0,02	20,00	2,70	17,80	138,00	48,80	1,60
	Хлеб пшеничный	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
	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
	Итого		44,91	31,03	147,80	1085,20	0,64	49,70	20,56	15,01	284,52	679,79	174,66	7,91

Комплекс №8

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

№ Рецепт уры	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														
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	2,98	5,90	15,51	127,00	0,04	0,66	0,03	0,00	66,68	59,51	9,95	0,21
379	Напиток из цикория на молоке	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
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
Обед														
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
	Борщ со свежей капустой	250	2,05	5,25	7,25	85,00	0,06	34,28	0,03	0,00	49,94	42,70	18,52	0,69
	Птица отварная	75	22,90	8,85	0,84	175,50	0,07	0,15	0,01	0,22	23,04	206,50	23,19	1,77
	Картофельное пюре с м/с	100	2,20	0,80	14,30	74,00	0,09	3,60	0,00	0,00	28,00	55,00	20,00	0,70
	Хлеб пшеничный	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
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Итого:		46,71	27,87	143,26	999,70	0,46	72,93	0,48	0,22	379,53	620,51	137,16	7,07

Комплекс №9

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

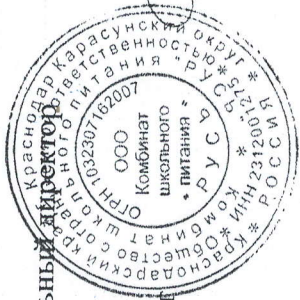
№ Рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
Завтрак																
	Каша "Геркулес" с м/сливочным	200/10	5,80	5,70	19,50	151,00	0,06	1,30	0,04	0,40	0,40	155,00	127,00	20,00	0,30	
97	Сыр твердых сортов	30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,01	0,09	0,07	0,48	0,48	300,00	162,00	15,00	0,33	
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20	
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60	
Обед																
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60	
	Суп картофельный с горохом	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30	
	Рыба «Греска» запечённая с овощами	50/30	11,90	9,37	4,43	150,00	0,08	2,08	0,03	0,00	0,00	88,34	177,40	28,67	0,72	
	Рис отварной с маслом сливочным	100	2,50	0,20	26,30	120,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	34,00	10,00	0,40	
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
944	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,26	0,05	15,22	59,0	0,0	0,01	0,0	2,9	2,9	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Итого:		25,66	15,62	178,41	607,20	0,47	16,79	1,25	2,90	184,39	422,68	110,61	5,72		

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 10 лет I смена Сезон осенне-зимний

Комплекс №10


№ Рецепт уры	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		
															Б	Ж
Завтрак																
	Вареники с картофелем с м/с	200/10	19,80	5,08	36,40	271,00	1,21	0,00	53,00	0,00	0,00	73,00	127,70	31,90	0,63	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10	
	Йогурт сливочный в пром/упаковке пром/производства	1/110	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	20,00	0,10	0,10	119,00	91,00	14,00	0,10	
Обед																
	Овощи по сезону	50	0,70	0,00	2,10	11,20	0,04	8,40	0,40	0,00	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60	
148	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,90	15,30	115,00	0,06	1,50	0,94	0,00	0,00	18,00	45,00	14,00	0,70	
	Говядина отварная	50	8,30	11,70	10,00	177,00	0,05	3,90	0,63	0,00	0,00	18,00	91,00	23,00	0,90	
163	Рагу овощное	130	2,60	4,30	9,50	86,00	0,00	22,00	2,60	0,00	0,00	35,00	62,00	24,00	0,90	
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Сок натуральный пром/производства	200	0,00	0,00	22,40	108,00	0,01	7,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60	
	Итого:		43,60	29,68	161,70	1147,20	1,51	81,40	77,70	0,10	0,10	313,00	497,20	147,60	5,33	

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

Технолог


Качура Г. Ю.

Каде С. М.