

«Разработано»

«Согласовано»

Общество с ограниченной
ответственностью Комбинат
школьного питания «Русь»

Директор общеобразовательного
учреждения



Примерное циклическое меню

обедов учащихся с 7 до 11 лет

для учащихся образовательных учреждений с 1 по 4 класс

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА ДЛЯ СТОЛОВЫХ



Краснодар

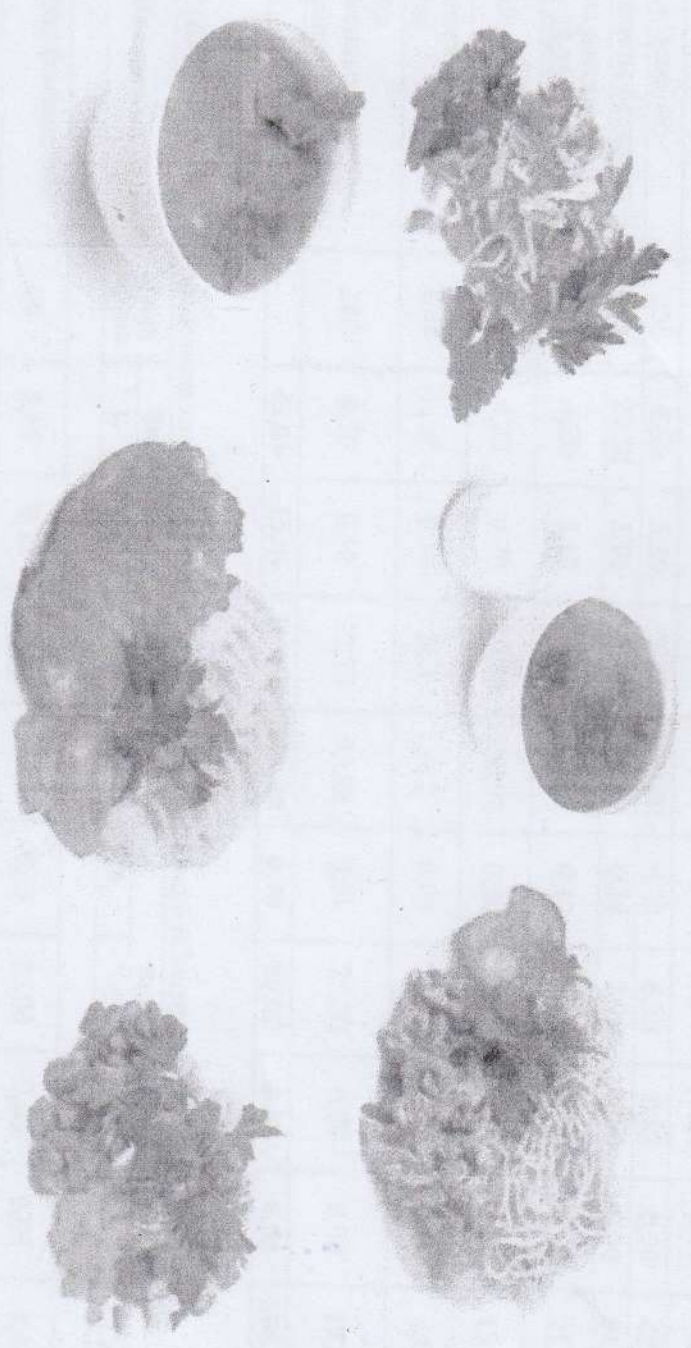
СОДЕРЖАНИЕ

- Комплекс горячих обедов для детей с 1 по 4 класс
- Приложение 1.
- Приложение 2.
- Список используемой литературы



Комплексы завтрачных обедов для детей с 1 по 4

класс



I неделя

Комплекс №1 (Понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мg	Fe				
	Обед																		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
138	Суп с горохом, зеленью	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 бескостной	80/50	24,30	3,96	6,30	160,00	0,14	2,95	0,00	0,00	81,92	291,17	41,03	2,77					
149	Каша пшениная рассыпчатая с м/сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,20	5,10	25,20	163,5	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05					
	Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9					
ТТК	Компот из ягод свежемороженых витаминизированный	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,00	19,18	9,90	9,30	0,45					
	Итого:		42,05	15,86	118,63	771,90	0,70	50,05	0,82	0,00	206,60	640,07	167,13	39,80					

Комплекс №2 (Вторник)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мg	Fe				
	Обед																		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
129	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					
443	Рагу из птицы (бедро ЦБ без хребта)	80/150	62,56	26,45	41,63	427,8	0,16	37,72	0,03	0	70,71	285,4	128,9	2,74					
	Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9					
	Сок фруктовый 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					
	Фрукты свежие по сезону	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:		73,63	32,65	168,42	1068,22	1070,04	1146,56	1147,42	1147,42	1320,83	1956,43	2184,43	2206,44					

Комплекс №3 (Средн)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мг	Fe		
	Обед	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	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		
110		Борщ со свежей капустой	250	2,50	2,80	13,60	90,00	0,05	10,80	0,00	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30		
413		Соуска отварная ГОСТ	55	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20			
149		Каша пшеничная расыпчатая с м/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		
		Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9			
ТТК		Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства «Детский»	200	0,10	0,00	22,80	144	0,00	2,20	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10		
451		Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	50/15	10,43	8,00	17,46	183,60	0,04	0,41	0,05	0,00	137,68	156,27	19,03	0,39		
		Итого:		29,08	27,58	120,64	889,20	0,37	28,54	0,05	0,00	265,98	651,07	141,33	15,62		

Комплекс №4 (Чемез)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мг	Fe		
	Обед	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	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		
138		Суп с фасолью, зеленью	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	0	82	328	48	2,2		
ТТК		Поджарка из филе ЦБ	80/15	57,61	27,8	26,32	366,8	0,05	7,57	0,05	0,01	33,84	220,5	96,3	1,82		
149		Каша гречневая расыпчатая с м/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		
		Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9			
ТТК		Компот из ягод свежемороженых витаминизированный	200	0,32	0,08	24,20	98,80	0,01	2,58	0,00	0,00	23,14	12,00	10,40	0,26		
		Итого:		74,61	34,66	157,75	1045,70	0,60	26,15	0,05	0,01	223,48	885,50	259,00	21,61		

Комплекс №5 (Пятиница)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мг	Fe		
	Обед																
		Овощи по сезону (свежие или квашеные)	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		
120		Щи из свежей капусты	250	2,30	2,80	6,30	60,00	0,05	20,50	0,00	0,00	65,00	185,00	25,00	0,80		
		Тефтели мясные	80/30	35,28	16,72	26,74	272,00	0,06	3,85	0,03	0,00	28,24	146,81	63,98	1,46		
472		Картофельное пюре (молоко 2,5%) 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		
		Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
ТТК		Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства «Детский»	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 свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
		Итого:		48,23	21,90	133,17	832,60	0,47	86,75	0,08	0,00	200,74	551,31	180,28	16,64		

Комплекс №6 (Суббота)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мг	Fe		
	Обед																
		Овощи по сезону (свежие или квашеные)	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		
		Суп картофельный с фрикадельками из говядины (безкостной)	250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0	23,77	113,39	34,67	1,47		
344		Омлет с колбасой вареной с маслом сливочным	30/100/5	16,10	30,80	2,30	351	0,15	0,00	0,38	0,00	95,50	276,60	22,20	2,80		
149		Каша пшеничная рассыпчатая с м/с 72,5% ГОСТ	150	5,04	6,12	30,24	196,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26		
		Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
		Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60		
		Итого:		35,58	45,39	119,37	1016,80	0,63	41,35	0,41	0,00	194,97	620,79	150,97	20,66		

Комплекс №3 (Среда)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мг	Fe						
	Обед																				
		Овощи по сезону (свежие или кашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53					
110		Борщ со свежей капустой	250	2,50	2,80	13,60	90	0,05	10,80	0,00	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30						
ТТК		Чахохбили из птицы (руджа ЦР)	80/50	17,26	12,06	6,16	202,3	0,09	15,54	0,09	0,04	46,45	181,97	30,35	1,90						
469		Макаронны 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						
		Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9						
ТТК		Компот из ягод свежемороженых витаминизированный	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,00	19,18	9,90	9,30	0,45						
		Итого:		32,51	21,96	120,49	795,70	0,33	67,14	0,12	0,04	200,73	566,93	141,75	17,57						

Комплекс №4 (Чемберз)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ 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	Мг	Fe						
	Обед																				
		Овощи по сезону (свежие или кашеные)	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						
138		Суп с горохом с зеленью	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30						
ТТК		Говядина (заднестазовая бескостная) тушеная с овощами по сезону	80/25	13,7	11,1	9,3	192,9	0,08	3,13	16,92	0,05	26,9	127	30,2	1,2						
149		Каша пшениная рассыпчатая с м/сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,20	5,10	25,20	163,5	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05						
		Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9						
		Сок фруктовый 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						
		Итого:		32,15	23,08	119,68	806,00	0,65	28,43	17,74	0,05	146,40	480,00	155,00	19,88						

Комплекс №5 (Пятишца)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ рецептуры	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	Мг	Fe					
	Обед																		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	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					
120	Щи со свежей капустой, зеленью	250	2,3	2,8	6,3	60	0,05	20,5	0	0	65	185	25	0,8					
ТТК	Фрикаделька мясная в сметанном соусе	80/30	13,2	6,6	6,8	140	0,05	0,07	5	4,2	14,7	111,9	16,6	1,07					
466	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,64	13,1	34,4	276	0,04	0,03	0,07	0,04	18,6	84,3	27,7	0,75					
	Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9					
ТТК	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/пр-ва «Детский»	200	0,10	0,00	22,80	144	0,00	2,20	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10					
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7					
	Итого:		27,49	23,68	126,18	865,60	0,36	57,80	5,12	4,24	163,80	518,20	130,60	15,95					

Комплекс №6 (Суббота)

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ рецептуры	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	Мг	Fe					
	Обед																		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	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					
110	Борщ со свежей капустой	250	2,50	2,80	13,60	90	0,05	10,80	0,00	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30					
344	Омлет с колбасой вареной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	100/40/10	24,10	46,30	3,50	526	0,23	0,00	0,58	0,00	143,00	415,00	33,00	4,30					
	Хлеб пшеничный йодированный	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»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9					
	Сок фруктовый 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					
	Итого:		34,35	50,48	81,48	908,60	0,48	29,80	0,58	0,00	251,50	744,00	118,30	20,93					

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

Генеральный директор

Технолог



Генеральный директор
Качура Г. Ю.

Технолог
Каде С. М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица

Выполнения норм питания детей в соответствии
СанПин 2.3/2.4.3590-20
35% от нормы питания — горячие обеды

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	28,0	28,0
Хлеб пшеничный	52,5	52,0
Мука пшеничная	5,3	5,2
Крупы, бобовые	15,8	16
Макаронные изделия	5,3	5,5
Картофель	87,5	87,5
Овощи свежие, зелень	122,5	123
Фрукты (плоды) свежие	70	70
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	24,5	24,5
Цыпленок I категории (куры I категории п/п)	14	14,3
Рыба-филе	21	21
Колбасные изделия	5,3	5
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	105	105
Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,5	12
Сыр	2,45	2,5
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,5	2,6
Масло сливочное	10,5	10,5
Масло растительное	5,3	5,3
Йогурт диетическое	14	14
Сахар	14	14
Чай	0,14	0,2
Какао	0,35	0,35
Кондитерские изделия	0,35	4
Дрожжи пекарные	3,6	0,25
	0,35	1,75
	1,75	1,75

Таблица

расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюд	Соль, г.
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	21
	• Рассыпчатая из ядрицы	40
	• Вязкая	
	Пшённая каша:	25
	• Рассыпчатая	40
	• Вязкая	
	Рисовая каша:	28
	• Рассыпчатая	45
	• Вязкая	
	Перловая каша:	30
	• Рассыпчатая	45
	• Вязкая	40
	Овсяная каша вязкая	45
	Манная каша вязкая	
	Кукурузная каша:	30
	• Рассыпчатая	35
	• Вязкая	3-4
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	30
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	0,25
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	10
8	Блюда из творога (на 1 кг)	3
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	4
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

**1. ВИТАМИНИЗАЦИЯ ТРЕТЬИХ БЛЮД ПРОВОДИТСЯ
ЕЖЕДНЕВНО.**

**2. ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В
ЗАПРАВКЕ САЛАТОВ, ОВОЩНЫХ БЛЮДАХ.**

**КОМБИНАТ ПОЛУЧАЕТ ЙОДИРОВАННЫЙ ХЛЕБ,
КОТОРЫЙ ИЗГОТОВЛЯЕТ 5-Й ХЛЕБОКОМБИНАТ
ГОРОДА.**

**КУРИНОЕ ЯЙЦО ПОСТУПАЕТ НА КОМБИНАТ
ЙОДИРОВАННОЕ.**

