




РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью  
Комбинат школьного питания «Русь»

  
Г. Ю. Катюра



**Примерное циклическое диетическое меню**  
**(общего назначения)**  
**завтраки для учащихся с 12 лет и старше**  
**на осенне-зимний период**  
**для столовых**

г. Краснодар

# I неделя

## Комплекс №1

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ рецептур м	Прием пищи Наименование Баюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Первый Застрок</b>																		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82				
374	Колбета куриная с соусом (без сахара)	100/20	18,19	16,21	12,04	459,8	0,95	199,30	1,21	0,00	55,25	428,82	200,34	7,98				
149	Каша гречневая расщипчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	2,88	54,90	293,4	0,25	0,00	0,00	0,00	57,60	252,00	68,40	5,76				
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10				
<b>Итого:</b>																		
			39,73	27,62	115,42	1122,60	2,10	240,52	1,23	3,41	300,00	903,45	325,96	16,53				

## Второй Застрок

ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08	
<b>Всего:</b>															
			840	40,45	27,62	133,06	1191,00	2,15	269,32	1,28	3,41	328,80	923,25	342,16	17,61

## Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ рецептур м	Прием пищи Наименование Баюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Первый Застрок</b>																		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82				
433	Говядина (заднегозловая бескостная) тушеная с овощами	100/25	17,00	6,75	4,12	157,5	0,15	1,23	0,00	0,00	21,25	182,50	27,50	2,00				
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,40	3,90	19,58	127,2	0,14	0,08	0,02	24,00	83,39	34,58	70,39	1,26				
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
<b>Итого:</b>																		
			665	27,22	16,52	85,28	1,15	41,23	0,02	27,41	177,11	352,51	142,51	6,23				

## Второй Застрок

ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08	
<b>Всего:</b>															
			845	27,94	16,52	102,92	681,90	1,20	70,03	0,07	27,41	205,91	372,31	158,71	7,31

## Комплекс №3

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ рецептур мл	Прием пищи Наименование Баюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82		
284	Омлет натуральный	150	13,21	23,75	2,64	277,06	0,08	0,26	335,70	0,04	110,83	244,56	18,36	2,71		
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32		
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3,67	3,15	2,97	55,03	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	0,43		
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08		
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>25,35</b>	<b>32,75</b>	<b>69,83</b>	<b>669,29</b>	<b>1,04</b>	<b>70,42</b>	<b>335,77</b>	<b>3,45</b>	<b>337,98</b>	<b>508,59</b>	<b>96,95</b>	<b>6,91</b>		

## Второй Заптрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,05	1,06	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,16
	<b>Всего:</b>	<b>840</b>	<b>29,71</b>	<b>37,55</b>	<b>75,83</b>	<b>757,79</b>	<b>1,09</b>	<b>71,48</b>	<b>335,81</b>	<b>3,45</b>	<b>517,98</b>	<b>651,09</b>	<b>117,95</b>	<b>7,07</b>

## Комплекс №4

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ рецептур мл	Прием пищи Наименование Баюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82		
357	Омлет из печени говяжьей с маслом сливочным	100/5	16,90	20,40	6,91	278,81	0,10	17,53	0,54	1,50	171,09	391,04	47,16	4,72		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	187,2	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26		
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32		
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83		
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1,88	4,60	23,68	143,66	0,03	0,00	3,00	0,90	7,46	23,14	5,14	0,54		
	<b>Итого:</b>	<b>702</b>	<b>30,76</b>	<b>32,38</b>	<b>118,87</b>	<b>932,64</b>	<b>1,17</b>	<b>63,93</b>	<b>3,54</b>	<b>5,81</b>	<b>297,48</b>	<b>650,58</b>	<b>140,43</b>	<b>10,04</b>		

## Второй Заптрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,05	1,06	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,16
	<b>Всего:</b>	<b>852</b>	<b>35,12</b>	<b>37,18</b>	<b>124,87</b>	<b>1021,14</b>	<b>1,22</b>	<b>64,99</b>	<b>3,58</b>	<b>5,81</b>	<b>477,48</b>	<b>793,08</b>	<b>161,43</b>	<b>10,20</b>

## Комплекс №3

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена Дietetическое питание

№ рецептур и	Прием пищи Наименование Блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
279	Запеканка творожная со сметаной	180/40	20,05	19,25	31,76	407	0,11	0,85	0,11	6,88	168,33	148,80	42,63	1,21		
ТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10		
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08		
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>23,94</b>	<b>21,93</b>	<b>51,30</b>	<b>576,00</b>	<b>0,20</b>	<b>30,95</b>	<b>0,18</b>	<b>6,88</b>	<b>322,91</b>	<b>258,60</b>	<b>72,83</b>	<b>2,39</b>		

## Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,05	1,06	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,16
	<b>Всего:</b>	<b>730</b>	<b>28,30</b>	<b>26,73</b>	<b>57,30</b>	<b>664,50</b>	<b>0,25</b>	<b>32,01</b>	<b>0,22</b>	<b>6,88</b>	<b>502,91</b>	<b>401,10</b>	<b>93,83</b>	<b>2,55</b>

## Комплекс №4

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена Дietetическое питание

№ рецептур и	Прием пищи Наименование Блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>Первый Завтрак</b>																
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82			
339	Виточек из мяса птицы	100	13,51	11,00	12,00	210,84	0,07	0,18	0,18	0,33	39,11	196,44	27,56	1,96			
224	Рагу овощное	180	3,60	5,96	13,16	119,06	0,00	30,46	3,60	0,00	48,46	85,85	33,23	1,25			
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32			
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50			
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>24,86</b>	<b>22,81</b>	<b>87,14</b>	<b>658,70</b>	<b>0,93</b>	<b>70,56</b>	<b>3,98</b>	<b>3,74</b>	<b>167,84</b>	<b>429,52</b>	<b>133,71</b>	<b>6,40</b>			

## Второй Завтрак

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1,88	4,60	23,68	143,66	0,03	0,00	3,00	0,90	7,46	23,14	5,14	0,54
	<b>Всего:</b>	<b>685</b>	<b>26,74</b>	<b>27,41</b>	<b>110,82</b>	<b>802,36</b>	<b>0,96</b>	<b>70,56</b>	<b>6,98</b>	<b>4,64</b>	<b>175,30</b>	<b>452,66</b>	<b>138,85</b>	<b>6,94</b>

№ рецептур и	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Первый Завтрак</b>																		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82				
494	Вефстротанов из отварной говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	100/50	19,75	22,99	6,8	301,2	0,08	3,02	0,01	7,78	76,1	190,67	73,94	5,88				
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,40	3,90	19,58	127,2	0,14	0,08	0,02	24,00	83,39	34,58	70,39	1,26				
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>29,97</b>	<b>32,76</b>	<b>87,96</b>	<b>757,20</b>	<b>1,08</b>	<b>43,02</b>	<b>0,03</b>	<b>35,19</b>	<b>231,96</b>	<b>360,68</b>	<b>188,95</b>	<b>10,11</b>				
<b>Второй Завтрак</b>																		
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2,47	6,66	11,61	117,69	0,06	1,31	55,95	3,18	36,43	61,29	41,25	0,84				
	<b>Всего:</b>	<b>720</b>	<b>2,54</b>	<b>6,68</b>	<b>26,61</b>	<b>177,69</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>55,95</b>	<b>3,18</b>	<b>47,53</b>	<b>64,09</b>	<b>42,65</b>	<b>1,12</b>				

1	2	3	4
Рыба ( треска)	100	Мясо ( говядина)	87
Картофель	100	Творог с массовой долей жира 9 %	105
		Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы ( фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты консервированные	200
Фрукты свежие	100	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	Холодные блюда ( на 1 порцию)	3
2	Супы ( на 1000 г)	2-3
3	Блюда из овощей ( варка) на 1 литр воды	6-10
4	Блюда из круп ( на 1 кг крупы)	10
	Гречневая каша:	
	- Расыпчатая из ядрицы	21
	- Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	- Расыпчатая	25
	- Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	- Расыпчатая	28
	- Вязкая	45
	Перловая каша:	
	- Расыпчатая	30
	- Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	- Расыпчатая	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

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья 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 используемой литературы:**

1. «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, интернатов, детских домов нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина, Пермь, 2021г.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.
3. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
4. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
5. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Справочник-М.: Дели-принт, 2008 г., Скурехин И. М., Гутельян В. А.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
7. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой.
8. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19.2.4 «Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании ( в образовательных и оздоровительных организациях)», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой. 30.12.2019г.

**Ответственный исполнитель:**

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

**Контактные телефоны:**

237-49-02 8-918-256-14-12



С. М. Каде