

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



РАЗРАБОТАНО

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»



Г. Ю. Качура

Примерное циклическое диетическое меню

(общего назначения)

завтраки для учащихся с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для столовых

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

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

Диетическое питание

№ рецептур М	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				
ТК	Салят из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95	0,00	1,30	24,88	17,96	9,85	0,49				
374	Котлета куриная с соусом (без сахара)	90/20	14,40	12,83	9,53	364	0,75	157,78	0,96	0,00	43,74	339,49	158,60	6,32				
149	Каша гречневая рассыпчатая 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				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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				
	Итого:	560	31,99	21,53	90,85	897,90	1,12	183,03	0,98	2,20	257,00	696,65	291,85	13,03				

Второй Завтрак

ТК	Фрукты свежие 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
	Всего:	660	32,39	21,53	100,65	935,90	1,15	199,03	1,01	2,20	273,00	707,65	300,85	13,63

Комплекс №2

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

Диетическое питание

№ рецептур М	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				
ТК	Салят из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95	0,00	1,30	24,88	17,96	9,85	0,49				
433	Говядина (заднеставовая бескостная) тушеная с овощами	75/25	13,60	5,40	3,30	126	0,12	0,90	0,00	0,00	17,00	146,00	22,00	1,60				
470	Картофель отварной с м/с 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				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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				
	Итого:	550	21,25	12,32	68,29	480,80	0,36	24,92	0,02	22,20	137,07	234,78	144,31	4,74				

Второй Завтрак

ТК	Фрукты свежие 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:	650	21,65	12,32	78,09	518,80	0,39	40,92	0,05	22,20	153,07	245,78	153,31	5,34

Комплекс №5

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

Диетическое питание

№ рецептур м	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				
Первый Завтрак																		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95	0,00	1,30	24,88	17,96	9,85	0,49				
327	Гуляш из отварного мяса	75/50	16,19	15,31	2,95	214,34	0,66	1,11	0,00	1,42	13,97	160,83	21,11	2,34				
149	Каша пшеничная расщипчатая 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				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
349	Напиток из ягод свежезамороженных 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				
	Итого:	575	25,06	20,13	73,42	574,14	0,88	25,19	0,20	3,62	76,75	309,59	143,06	4,75				
Второй Завтрак																		
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Итого:	595	26,71	24,57	81,16	652,60	0,92	26,06	37,51	5,74	101,04	350,45	170,56	5,31				

II неделя

Комплекс №1

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

Диетическое питание

№ рецептур	Принем 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				
	Первый Застряк																	
	Каша гречневая с молоком с маслом сливочным	200/10	9,09	11,20	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23				
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	6,17	6,96	0,00	86,4	0,01	0,38	0,05	0,00	240,00	129,60	12,00	0,26				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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				
	Итого:	474	23,57	21,93	65,85	546,11	0,56	2,86	0,09	1,17	525,33	509,83	190,69	5,24				
Второй Застряк																		
ТК	Фрукты свежие 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:	574	23,97	21,93	75,65	584,11	0,59	18,86	0,12	1,17	541,33	520,83	199,69	5,84				

Комплекс №2

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

Диетическое питание

№ рецептур	Принем 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				
Первый Застряк																		
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95	0,00	1,30	24,88	17,96	9,85	0,49				
296	Рыба припущенная с овощами	90/25	13,80	7,10	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,90	0,63				
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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				
	Итого:	587	22,94	12,01	71,25	521,17	0,34	29,97	0,05	2,67	117,51	344,54	124,06	4,32				
Второй Застряк																		
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42				
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Итого:	642	26,05	20,03	97,41	711,37	0,40	30,84	39,36	5,49	147,60	403,40	155,56	5,30				

Комплекс №3

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

Диетическое питание

№ Рецептур №	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		
279	Запеканка творожная со сметаной	140/20	14,58	14,00	23,10	296	0,08	0,62	0,08	5,00	122,42	108,22	31,00	0,88		
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	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:	440	18,15	16,68	34,80	434,60	0,15	17,92	0,13	5,00	264,20	209,22	54,00	1,58		

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого:	565	21,78	20,68	39,80	508,35	0,19	18,80	0,16	5,00	414,20	327,97	71,50	1,71

Комплекс №4

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

Диетическое питание

№ Рецептур №	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				
	Первый Завтрак																	
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	0,93	3,00	5,97	54	0,03	23,95	0,00	1,30	24,88	17,96	9,85	0,49				
339	Биточек из мяса птицы	90	12,16	9,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,20	176,80	24,80	1,76				
224	Рагу овощное	150	3,00	4,97	10,97	99,225	0,00	25,38	3,00	0,00	40,38	71,54	27,69	1,04				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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				
	Итого:	540	20,73	18,47	70,84	537,79	0,18	49,49	3,36	2,50	133,96	320,10	144,44	5,11				

Второй Завтрак

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:	575	22,19	22,05	89,26	649,53	0,20	49,49	5,36	3,20	139,76	338,10	148,44	5,53

Генеральный директор

Технолог



Качура Г.Ю.

Каде С.М.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами

Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9 %	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
		Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Стужённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9 %	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Молоко цельное	7
		Сыр	20
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
		Сыр	20

1	2	3	4
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина) Творог с массовой долей жира 9 %	87 105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Порошек зелёный	40
		Порошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
Фрукты свежие	100	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:	
	- Рассыпчатая из ядрицы	21
	- Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	- Рассыпчатая	25
	- Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	- Рассыпчатая	28
	- Вязкая	45
	Перловая каша:	
	- Рассыпчатая	30
	- Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	- Рассыпчатая	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 сырыя на осенне-зимний период года

Наименование сырыя	Масса сырыя брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырыя нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
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
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
- до 1 января	125	20	100
- с 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
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, колледжей интернатов, детских домов нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, Пермь, 2021г.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 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., Скурихин 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 ограничениями 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

Контактные телефоны:

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



С. М. Каде