

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



Смирнова

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Ручей»



Г. Ю. Качура

**Примерное циклическое диетическое меню
(общего назначения)**

**обеды и полдники 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) II смена Диетическое питание

№ Рецептура	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				
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				
139	Суп гороховый	200	4,37	3,79	15,79	116,80	0,15	12,20	0,01	0,01	35,07	87,53	32,24	1,62				
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	100/200	31,17	10,87	30,76	351	0,34	38,67	0,03	0,00	40,90	398,53	77,26	4,77				
ТК	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80				
ТК	Компот из ягод св/мор без сахара	180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23				
	Итого:	892	45,75	20,92	129,56	897,04	0,74	93,37	0,04	3,95	166,12	670,57	172,80	10,09				
Полдник																		
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				
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				
	Всего:	1087	51,99	30,32	159,24	1129,20	0,82	94,43	3,08	4,85	353,58	836,21	198,94	10,79				

Комплекс №2

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

№ Рецептура	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				
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				
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	16,50	4,22	10,41	86,40	0,03	16,37	0,01	0,01	34,31	44,40	17,86	0,96				
ТТК	Пицца запеченная	100	35,09	5,60	2,80	144	0,13	2,80	0,16	0,00	41,09	129,29	50,40	0,89				
208/21	Каша ячневая с м/сливочным	180	5,77	3,94	37,25	207,2	0,12	0,00	17,56	0,00	47,85	198,08	28,71	1,07				
ТК	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80				
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:	872	67,29	19,95	127,09	837,92	0,52	59,09	17,93	3,95	211,48	560,08	180,61	6,89				
Полдник																		
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				
	Всего:	1052	68,01	19,95	144,73	906,32	0,57	87,89	17,98	3,95	240,28	579,88	196,81	7,97				

Комплекс №3

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

№ 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	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		
100/21	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	200	2,29	3,65	16,58	111,20	0,09	13,20	0,01	0,01	15,78	53,88	21,62	0,79		
299/21	Рыба тушеная в томате с овощами	100/25	11,81	5,06	5,04	131,25	0,06	4,60	0,00	3,15	111,34	300,13	60,66	1,06		
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	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85		
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80		
496/21	Напиток из плодов шиповника	180	0,70	0,30	24,70	117,00	0,00	15,00	0,03	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70		
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		
	Итого:	942	30,57	21,24	156,97	1030,63	0,59	79,20	3,04	8,00	273,51	654,76	180,46	7,82		
	Полдник															
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		
	Всего:	972	33,04	27,90	168,58	1148,32	0,65	80,51	58,99	11,18	309,94	716,05	221,71	8,66		

Комплекс №4

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

№ рецептура	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	Мg	Fe		
	Обед															
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		
116/21	Суп овощной вегетарианский	200	1,66	5,59	9,14	93,50	0,08	9,33	35,00	0,15	37,30	52,75	22,93	0,80		
326/21	Бефстроганов 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		
149	Каша гречневая рассыпчатая 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	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85		
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80		
ТК	Сок томатный пром./производства	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30		
	Итого:	942	43,96	37,85	137,87	1064,42	0,65	111,47	35,01	11,87	256,33	669,13	219,21	16,21		
	Полдник															
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		
	Всего:	1092	48,32	42,65	143,87	1152,92	0,70	112,53	35,05	11,87	436,33	811,63	240,21	16,37		

Комплекс №5

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Обед														
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
118/21	Суп крестьянский с крупой на овощном отваре	200	2,00	4,22	11,56	92,23	0,05	13,50	0,00	1,96	76,91	58,56	18,27	0,68
359/21	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165,00	0,20	29,54	5,50	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
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	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
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:	872	27,14	23,34	112,22	784,75	0,63	83,04	5,72	32,88	276,06	509,32	186,12	10,73
Полдник														
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
	Всего:	1052	27,86	23,34	129,86	853,15	0,68	111,84	5,77	32,88	304,86	529,12	202,32	11,81

Комплекс №3

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

№ 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				
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				
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	16,50	4,22	10,41	86,40	0,03	16,37	0,01	0,01	34,31	44,40	17,86	0,96				
372	Котлета из мяса птицы припущенная	100	25,00	14,32	16,42	296	0,11	0,00	0,10	0,03	8,53	63,88	9,20	0,67				
149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	8,16	6,72	42,48	240	0,24	0,00	24,00	3,24	21,36	165,60	58,56	1,92				
ТК	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80				
ТК	Сок фруктовый	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:	892	60,61	31,75	154,74	1064,72	0,64	60,29	24,11	7,22	147,53	462,59	148,56	9,62				
	Полдник																	
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				
	Всего:	1042	64,97	36,55	160,74	1153,22	0,69	61,35	24,15	7,22	327,53	605,09	169,56	9,78				

Комплекс №4

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

№ 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																	
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				
129/21	Суп с макаронными изделиями и картофелем с мясом	25/200	11,50	4,80	10,25	168	0,15	1,00	1,50	1,90	108,00	105,25	37,00	26,00				
268/21	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	Горошек зеленый консервированный	50	4,67	1,70	9,67	73	0,00	1,92	0,00	0,50	6,33	16,00	5,33	0,20				
ТК	Хлеб ржаной	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85				
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80				
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод без сахара	180	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	817	39,81	36,44	95,49	903,38	0,51	63,10	337,25	6,38	314,49	553,52	125,63	33,08				
	Полдник																	
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				
	Всего:	997	40,53	36,44	113,13	971,78	0,56	91,90	337,30	6,38	343,29	573,32	141,83	34,16				

Комплекс №5

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

№ Рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		
		120	Пиц из свежей капусты	200	1,58	4,26	7,46	75,20	0,05	20,80	0,02	0,01	30,40	40,70	15,60	0,51
366/21	Птица отварная	100	20,78	10,73	0,00	291,55	0,04	0,00	0,18	0,19	35,56	137,78	17,78	2,22		
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	42	3,36	0,63	16,84	86,52	0,11	0,00	0,00	0,97	13,86	98,28	27,72	1,85		
ТК	Хлеб пшеничный 1с	70	5,02	0,56	34,44	163,80	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80		
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:	872	36,25	22,62	109,83	954,27	0,50	67,20	0,40	4,14	204,59	465,79	153,02	7,96		
	Полдник															
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		
	Всего:	1022	40,61	27,42	115,83	1042,77	0,55	68,26	0,44	4,14	384,59	608,29	174,02	8,12		

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 3,2 %	100	Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40
		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
		Дейцо куриное	22
		Мясо говядина	83
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9 %	31
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
		Сыр	20

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	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	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 сельскохозйственной 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
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, интернатов, детских домов нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Ташешкина, 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., 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 «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12



С. М. Каде