

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ООО «Столовая Кулинар»

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Директор МБОУ лицей № 90

**СОГЛАСОВАНО:**  
 Руководитель Управления  
 Роспотребнадзора  
 по Краснодарскому краю  
 М.А. Потемкина



А.К.Праток

от 2020г.



В. А. Белоусов

«21» января 2020г.

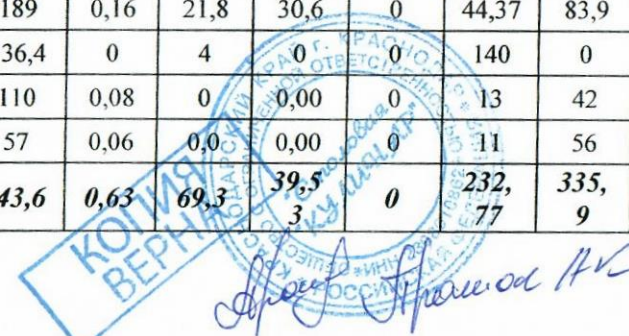


«21» 01 2020г.

**Примерное циклическое меню  
 ООО «Столовая Кулинар»  
 завтраков для учащихся 5-11 классов  
 МБОУ СОШ № 89, МБОУ лицей № 90, МОУ гимназия № 87  
 сезонность осенний-зимний**

**Понедельник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
468	Оладьи из печени (с маслом сливочным)	100/10	18,2	25,7	8,0	338	0,30	33	8,30	0	16	130	24	7,23
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	36,1	189	0,16	21,8	30,6	0	44,37	83,9	33,3	1,21
	Сок виноградный	200	0,6	0	38,2	136,4	0	4	0	0	140	0	14	0,8
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>32,1 4</b>	<b>33,72</b>	<b>121, 98</b>	<b>843,6</b>	<b>0,63</b>	<b>69,3</b>	<b>39,5 3</b>	<b>0</b>	<b>232, 77</b>	<b>335, 9</b>	<b>118, 3</b>	<b>11,98</b>



12.09.

## Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	150/20	15	13,3	32,4	358,5	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,9	48,9	0,84
TK	Колбаса в/к мускатный	20	2,05	8,3	0	143	0,01	0,7	0,06	0	3	67,8	8	0,8
693	Какао с молоком	200	3,9	5	38,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
<b>Итого:</b>		-	<b>26,8</b>	<b>27,4</b>	<b>108</b>	<b>858,5</b>	<b>0,24</b>	<b>3,03</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>406</b>	<b>631</b>	<b>113</b>	<b>4,32</b>

## Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
498	Котлеты рубленные из птицы	100/10	16,75	16,5	18,2	271	0,11	0,27	0,03	0	29,21	58,9	58,5	2,3
516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	10,98	31,73	202,1	0,07	0,0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
TK	Фрукты яблоко или груша	130	0,6	0,6	14,7	70,3	0,01	15,6	0	0	24	13	13,5	3,3
<b>Итого:</b>		-	<b>30,3</b>	<b>29,02</b>	<b>119,51</b>	<b>785,4</b>	<b>0,36</b>	<b>29,2</b>	<b>25,8</b>	<b>0</b>	<b>105,64</b>	<b>261,5</b>	<b>146,74</b>	<b>10,03</b>

## Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
374	Рыба треска тушенная с овощами	100/	10,6	15,4	5,6	230	0,1	3,35	0,01	0	52,1	138,4	59,77	0,96
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из вишни	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,68</b>	<b>23,1</b>	<b>96,7</b>	<b>700</b>	<b>0,42</b>	<b>25,2</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>143</b>	<b>340</b>	<b>128</b>	<b>4,57</b>

## Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
45	Салат из кваш. капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	12,89	4,76	168,2	0,06	3,9	0,00	0	24,36	94,6	26,01	2,32
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	7,44	9,36	51,12	334,8	0,18	0,0	0,02	0	12,98	108,5	67,5	3,95
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>33,7</b>	<b>33,04</b>	<b>133</b>	<b>943,2</b>	<b>0,4</b>	<b>30,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>255,14</b>	<b>452</b>	<b>164</b>	<b>9,53</b>



## Суббота

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
501	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,33	80	0	70	82,4	19,25	1,26
508	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	3,6	4,38	35,27	213,7	0,11	0,0	0,02	0	21,6	124,4	0,04	2,92
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Фрукты яблоко или груша	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,01	15,6	0	0	24	13	13,5	3,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,0 2</b>	<b>23,32</b>	<b>114, 71</b>	<b>771,2</b>	<b>0,34</b>	<b>29,2 6</b>	<b>80,6 5</b>	<b>0</b>	<b>162, 2</b>	<b>364, 8</b>	<b>82,1 9</b>	<b>10,58</b>

## Понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
17	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
436	Жаркое по-домашнему	50/200	14	17	16,2	299,5	0,62	46	1,2	4	106	176	50	3,4
631	Компот из черной смородины	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>20,8</b>	<b>21,07</b>	<b>82,8</b>	<b>616,4</b>	<b>0,79</b>	<b>46</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>	<b>166</b>	<b>290,9</b>	<b>93,1</b>	<b>6,17</b>



## Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
344	Омлет натуральный с ветчиной	140	14,74	20,42	2,54	324	0,12	0,48	0,32	0	196,3	241	21,03	5,51
693	Какао с молоком	200	3,9	5	38,5	190	0,00	1,59	0,00	0	152,2	120	21,34	0,48
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
769	Булочка домашняя	50	4,5	4,2	18,1	144	0,06			0,4	49	84	12	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>29,04</b>	<b>30,02</b>	<b>106</b>	<b>825</b>	<b>0,32</b>	<b>2,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,4</b>	<b>421,5</b>	<b>543</b>	<b>89,37</b>	<b>8,79</b>

## Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
297	Голубцы ленивые	190/20	20,18	20,5	28,41	306,8	0	28,63	0,00	0	83,25	108	63,39	2,3
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	22	0	0	0,2
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
738	Пирожок печеный с творогом	60	4,5	4,8	28,1	144	0,06			0,4	84	12	0,6	
	<b>Итого:</b>	-	<b>28,68</b>	<b>26</b>	<b>109,41</b>	<b>674,8</b>	<b>0,16</b>	<b>28,63</b>	<b>30,6</b>	<b>0,4</b>	<b>167,25</b>	<b>108</b>	<b>93,39</b>	<b>3,9</b>

КОПИЯ  
РЕЧНА  

 \* КРАЙ ГОР. РАЙОН \*  
 \* КУЛМАН \*  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*
   
*Сидорова А.К.*

## Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
493	Птица, тушенная в соусе	100//50	10,7	15,8	9,4	119	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,7	29,88	2,21
516	Макароны с сыром голландским	180	6,75	7,71	26,6	300,7	0,15	0,47	0,1	1,75	193,6	159	20,85	1,45
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>24,1</b>	<b>24,45</b>	<b>90,9</b>	<b>661,9</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>	<b>54,5</b>	<b>1,75</b>	<b>310</b>	<b>476</b>	<b>100</b>	<b>6,76</b>

## Пятница

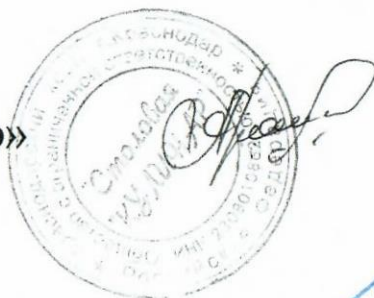
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
ТК	Сосиска запечённая с сыром	50/20	9,0	9,5	1,0	198	0,00	0,0	0,00	0	115	172	18	0,6
534	Капуста тушённая	180	3,34	7,78	34,75	256,2	0,28	37,8	37,8	0	69,6	48	24	0,96
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	38,7	152	0,02	50	0,08	0	34	45	7	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,5	77	0,06	0,0	0,00	0	9	29	13	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	8,1	38	0,04	0,0	0,00	0	37	11	0,9	
	<b>Итого:</b>	-	<b>17,8</b> <b>4</b>	<b>19,8</b> <b>8</b>	<b>100,</b> <b>05</b>	<b>721,</b> <b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>87,8</b>	<b>37,9</b>	<b>0</b>	<b>234,</b> <b>6</b>	<b>331</b>	<b>73</b>	<b>3,66</b>



## Суббота

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
374	Рыба треска тушеная с овощами	100/	10,6	15,4	5,6	230	0,1	3,35	0,01	0	52,1	138,4	59,77	0,96
520	Пюре картофельное	180	6,78	7,1	26,1	189	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0	14,2	23	2,4	0,36
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,4 1</b>	<b>23,32</b>	<b>84,3</b>	<b>648</b>	<b>0,4</b>	<b>27,9 8</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>134, 67</b>	<b>363, 3</b>	<b>130, 47</b>	<b>4,73</b>

Директор ООО «Столовая Кулинар»



Праток А.К.



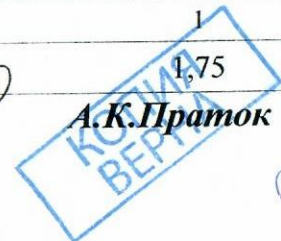
**Таблица выполнения норм питания для учащихся 5-11 классов в МБОУ СОШ № 89, МБОУ лицей № 90, МОУ гимназия № 87 в соответствии с СП 2.4.5.2409-08 1 вариант**

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка , в граммах ( 20-25%от суточной нормы)	Фактическое выполнение норм питания (граммы)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости ( граммы)
Молоко	60-75	48,6	72,6
Творог полужирный	12_15	15	15
Сметана	2,0 -2,5	2,5	2,5
Сыр	2,36-2,95	5,35	2,95
Мясо	15,6-19,5	37,15	21,31
Птица	10,6-13,25	14,1	14,1
Рыба	15,4-19,25	19,25	19,25
Колбасные изделия	3,92-4,9	10	10
Яйцо	8_9	8	9
Хлеб ржаной	24-30	26,25	30
Хлеб пшеничный	40-50	51,8	50
Мука пшеничная	4_5	2,2	5
Макаронные изделия	4_5	8,8	5
Крупы	10_12,5	19,7	19,7
Сахар , кондитерские изделия	12_15	18,3	18,3
Дрожжи	0,4-0,5	0,4	0,4
Масло сливочное	7_8,75	7,4	7,4
Масло растительное	3,6_4,5	3,72	3,72
Картофель	37,6-47	43,8	47
Овощи	64-80	64	64
Фрукты свежие	37-43,5	42,2	42,2
Чай	0,08-1	0,38	0,38
Какао	0,24-0,3	1	1
Соль	1,4-1,75	1,75	1,75

Директор ООО «Столовая Кулинар



*А.К. Праток*



А.К. Праток



*А.К. Праток*



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во ДеЛи принт, 2007.-628с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.
4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.
5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».
6. Технологические карты ООО «Столовая Кулинар» на кулинарные изделия (или блюда).

**Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно**

