

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Столовая Кулинар»

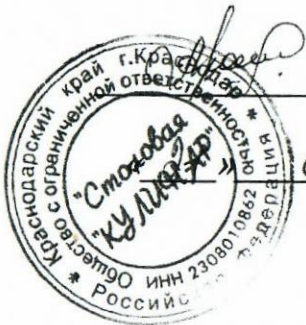
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей № 90

СОГЛАСОВАНО:

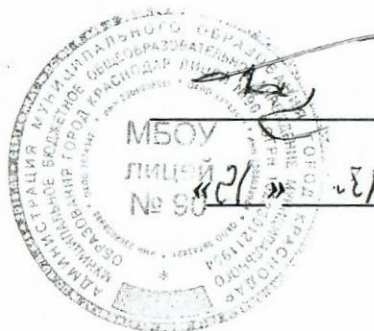
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

М.А. Потемкина



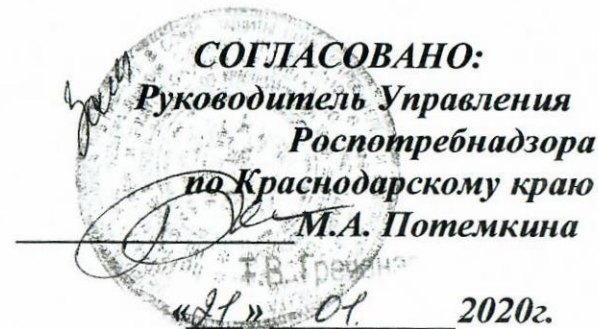
А.К.Праток

09 2020г.



В.А. Белоусов

«21» сентября 2020г.

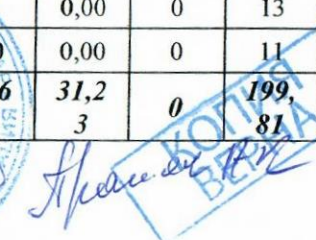


«21» 09 2020г.

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 ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
451	Шницель из говядины	100/10	16,5	21,2	14,32	344	0,02	0,34	0,00	0	43,04	98	55,78	2,8
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
	Сок виноградный	200	0,6	0	38,2	136,4	0	4	0	0	80	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
	Итого:	-	30,4	29,22	118,3	849,6	0,35	36,6	31,2	0	199,81	323,9	150,08	7,55



2 вариант

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
362	Пудинг из творога 9% со сгущенным молоком	150/20	23,74	24,57	58,53	513,4	0,18	0,73	0,3	0,2	219,6	335	49,87	1,67
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	Ветчина филейное	20	1,32	3,9	4	143	0,01	0,7	0,06	0	90	136	0	0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
	Итого:	-	33,7 6	33,97	119, 93	956,4	0,27	30,2	0,36	0,2	474, 8	633	89,2 1	2,9

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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 рубленные из птицы, запеченные с соусом молочным	100//50	12,3	15,8	9,4	119	0,08	0,68	53,75	0	70,13	72,7	29,88	2,21
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	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	64,2	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
ТК	Фрукты яблоко или груша	120	0,9	0,24	9,7	51,6	0,05	72	0	0	80,8	27,6	13,6	0,36
	Итого:	-	23,5 6	22,65	98,8	577,5	0,47	104, 81	84,9 8	0	291, 8	349, 2	428, 18	6,88

КОПИЯ РЕЦЕПТА
 РАЙОННАЯ СТАНЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 ОТДЕЛ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
 11 КРАЙ 156 РА
 9 Столбов
 2 АР
 ИНН 2308010000
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 АИ

Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
391	Шницель рыбный (треска)	100/10	15,4	15,8	8,6	194	0,06	0,88	0,00	0	47,85	128	27,51	0,66
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	64,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из вишни	200	0,4	0,2	28,6	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
	Итого:	-	25,3 7	22,56	99,1 3	639,7	0,38	22,7	30,6	0	158, 22	329, 9	95,8 1	4,27

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
423	Бефстроганов	50/50	11,95	14,99	3,75	196,8	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,8	16,73	1,77
516	Макаронные изделия отварные	180	6,3	8,98	41,73	202,1	0,07	0,0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	38,7	152	0,02	50	0,08	0	34	45	7	0,6
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
	Итого:	-	26,2 1	26,89	123, 86	731,1	0,31	62,8 5	25,9 6	2,08	95,64	350,4	96,07	6,44



Суббота

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
45	Салат из кваш. капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
494	Птица жареная	100	15,7	15,3	0,6	215	0,10	0,0	0,04	0	40	129	28	1,8
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	54,2	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
ТК	Фрукты яблоко или груша	120	0,9	0,24	9,7	51,6	0,05	72	0	0	80,8	27,6	15,6	0,36
	Итого:	-	27,8	25,73	105,83	792,5	0,42	99,8	0,06	0	262	432,6	95,2	8,22

Понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0	0	26,8	14,8	7,9	0,32
443	Плов из говядины	200	21,6	22,55	37,8	350	0,23	1,01	1	2,82	34	209	55,3	3,5
631	Компот из черной смородины	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	0	0,00	0	122	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
	Итого:	-	28,75	26,6	108	683	0,4	22	1	0	206,8	321,8	98,2	6,22



Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17	Огурцы соленые	60	0,52	0,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
342	Омлет натуральный с сыром	120	12,88	14,32	2,2	272,4	0,12	0,48	0,32	0	196,3	241	21,03	5,51
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	25	1,9	0,25	12,45	55	0,04	0	0,00	0	6,5	21	9	0,4
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	3,75	3,6	30,5	197	0,10	0	0,02	0	13	98	17	0,9
	Итого:	-	26,05	23,54	91,72	807,28	0,33	5,4	0,34	0	392,97	552,94	93,43	9,06

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
462	Тефтели из говядины	100	11,2	18,1	10	240	0,05	0,55	0,63	0	18,6	71	19,86	0,83
516	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	21,73	202,1	0,07	0,0	25,2	0	5,83	24,6	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	54,2	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	26	17	1,4	
	Пирожок печеный с творогом	60	4,5	4,8	28,1	197	0,10	0	0,02	0	13	98	17	0,9
	Итого:	-	23,31	20,46	99,27	881,3	0,39	13,88	26,5	0	124,03	308,6	111,6	6,16



Четверг

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13	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	12,13	12,4	9,86	245	0,05	0,33	80	0	70	132,4	19,25	1,26
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,6	114	0,02	0	0	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
	Итого:	-	22,5 6	19,28	101, 67	703,9	0,4	32,6 3	31,5	0	168, 77	358, 3	99,5 5	5,41

Пятница

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0,63	0	8,4	24	12	0,54
413	Сосиска отварная	55	5,52	12,68	6,7	140,2	0,00	0,0	0,00	0	13,9	75,3	7,95	0,89
333	Макароны с сыром голландским	150	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	0,47	0,1	1,75	93,6	159	20,85	1,45
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	18,7	152	0,02	50	0,08	0	34	45	7	0,6
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
	Итого:	-	25,8 9	24,1	118, 12	799	0,34	60,9 7	0,81	1,75	174, 77	371, 3	82,8	5,68



Суббота

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
397	Фрикадельки рыбные (треска) с соусом	100/30	15,4	10,8	8,6	194	0,06	0,88	0,00	0	47,85	128	27,51	0,66
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	64,37	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	54,2	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
769	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	20,1	197	0,10	0	0,02	0	13	28	17	0,9
	Итого:	-	26,7 5	23,68	93,3 3	727,7	0,4	25,5 1	30,6 2	0	192,42	324,9	98,2	3,93

Директор ООО «Столовая Кулинар»



А.К. Праток

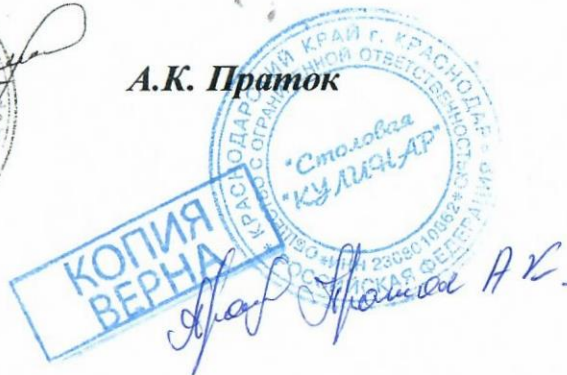


Таблица выполнения норм питания для учащихся 5-11 классов в МБОУ СОШ № 89, МБОУ лицей № 90, МОУ гимназия № 87 в соответствии с СП 2.4.5.2409-08 2 вариант

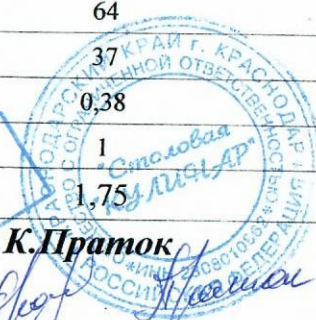
Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка , в граммах . (20-25%от суточной нормы)	Фактическое выполнение норм питания (граммы)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости (граммы)
Молоко	60-75	45,6	70,6
Творог полужирный	12_15	14	15
Сметана	2,0 -2,5	2	2
Сыр	2,36-2,95	5,35	2,95
Мясо	15,6-19,5	30,6	21,31
Птица	10,6-13,25	15,1	15,1
Рыба	15,4-19,25	17,6	19,25
Колбасные изделия	3,92-4,9	6,7	6,7
Яйцо	8_9	9	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	37	37
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

Handwritten signatures and initials.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во ДеЛи принт, 2007.-628с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур 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

