

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления торговли
и бытового обслуживания населения
АМО город Краснодар

И.А. Косинкова



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления
Федеральной службы Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

П.Н. Николаевич

Ю.Г. Арсенин

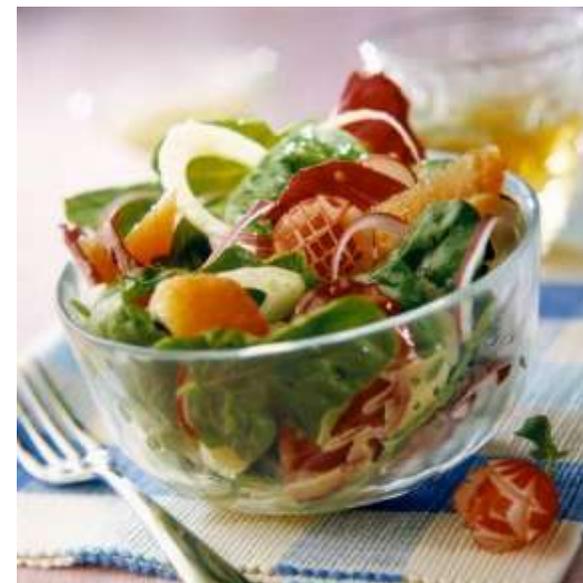


ЦИКЛИЧНЫЕ МЕНЮ

на весенний период учебного года

для школьных пищеблоков
МУП «КШП № 1»
города Краснодара

Часть II



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

- 1. Варианты завтраков для детей с 1 по 5 класс*
- 2. Варианты завтраков для детей с 6 по 11 класс*
- 3. Варианты обедов для детей ГПД и ЗПР с 1 по 5 класс*

Список литературы



Варианты меню завтраков для детей с 1 по 5 класс

Возрастная категория: 7-11 лет



Вариант № 1

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 337-04 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,14 | 0 | 22 | 86 | 5 | 1,0 |
| ТК | Сосиска, запечённая с сыром | 50/20 | 9,0 | 17,5 | 1,0 | 198 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 215 | 172 | 18 | 0,6 |
| 132-07 | Фасоль (лопатка) свежая отварная (с маслом сливочным) | 100/5 | 3,4 | 4,4 | 3,4 | 64 | 0,10 | 20 | 0,04 | 0,35 | 68 | 47 | 0 | 1,1 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| 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 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Итого: | - | 22,3 | 27,1 | 55,3 | 538 | 0,26 | 86 | 0,21 | 0,35 | 351 | 405 | 68 | 6,8 |

Вариант № 2

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 16-04 (или 21-07) | Салат из огурцов (по сезону) | 75 | 0,6 | 3,8 | 2,3 | 45 | 0,03 | 6,2 | 0,38 | 0 | 17 | 26 | 9 | 0,5 |
| ТК | Рыба, запечённая с помидором | 75 | 12,6 | 11,0 | 2,1 | 157 | 0,10 | 5,0 | 0,06 | 0,6 | 87 | 150 | 24 | 0,6 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 0,8 | 14,3 | 74 | 0,09 | 3,6 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| ТК | Компот из ягод (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 72 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| 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 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Итого: | - | 25,3 | 16,2 | 78,9 | 547 | 0,35 | 102,8 | 0,47 | 0,6 | 212 | 328 | 95 | 4,4 |

Вариант № 3

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 366-04 | Запеканка из творога | 100 | 16,4 | 11,7 | 7,8 | 231 | 0,05 | 0,3 | 0,10 | 0 | 152 | 210 | 23 | 0,6 |
| ТК | Сметана | 20 | 0,6 | 4,0 | 0,6 | 41 | 0,01 | 0,1 | 0,04 | 0 | 17 | 12 | 16 | 0,0 |
| ТК | Какао с ванилью (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| 674-04 | Яблоки печёные (с сахарной пудрой) | 65/10 | 0,2 | 0,2 | 30,2 | 121 | 0,02 | 12 | 0,02 | 0 | 12 | 8 | 7 | 0,5 |
| | Итого: | - | 21,0 | 19,8 | 64,4 | 541 | 0,08 | 62,4 | 0,16 | 0 | 303 | 350 | 64 | 1,7 |

Вариант № 4

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 57-07 | Салат из редьки (с зелён. луком) | 50 | 0,9 | 7,1 | 4,1 | 52 | 0,03 | 9,3 | 0,05 | 0 | 23 | 17 | 8 | 0,5 |
| 270-07 | Котлета «Московская» | 41 | 9,0 | 13,4 | 4,8 | 144 | 0,03 | 0,5 | 0,02 | 1,1 | 46 | 64 | 12 | 1,4 |
| 588-04 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,2 | 2,4 | 1,8 | 29 | 0,05 | 0,33 | 0,01 | 0,1 | 3,1 | 5 | 2 | 0,6 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| ТК | Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 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 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| | Итого: | - | 20,1 | 25,1 | 89,2 | 611 | 0,36 | 60,13 | 0,18 | 1,2 | 120,1 | 292 | 84 | 7,2 |

Вариант № 5

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 97-04 | Сыр твёрдых сортов (порциями) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 0,00 | 0,3 | 0,02 | 0 | 208 | 108 | 11 | 0,2 |
| 175-07 | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с сахаром) | 200/10 | 6,1 | 11,5 | 34,8 | 260 | 0,15 | 0,6 | 0,06 | 0,8 | 129 | 159 | 37 | 0,7 |
| ТК | Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 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 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Итого: | - | 17,5 | 18,5 | 90,9 | 569 | 0,28 | 66,9 | 0,11 | 0,8 | 491 | 464 | 99 | 3,6 |

Вариант № 6

| № 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 | Овощи натуральные (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 340-04 | Омлет натуральный (с маслом сливочным) | 105/5 | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 218 | 0,07 | 0,0 | 0,40 | 0 | 86 | 201 | 14 | 2,1 |
| ТК | Чай с молоком (или сливками) (с аскорбиновой кислотой) | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,03 | 50 | 0,01 | 0 | 73 | 54 | 13 | 0,9 |
| 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 | 7 | 37 | 11 | 0,9 |
| 770-04 | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,5 | 7,5 | 23,1 | 174 | 3,70 | 0 | 0,00 | 0 | 4 | 32 | 6 | 0,4 |
| | Итого: | - | 21,2 | 28,1 | 71,3 | 611 | 3,95 | 63 | 1,04 | 0 | 199 | 387 | 74 | 5,7 |

Варианты меню завтраков для детей с 6 по 11 класс

Возрастная категория: 11 - 18 лет



Вариант № 1

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 337-04 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,14 | 0 | 22 | 86 | 5 | 1,0 |
| ТК | Сосиска, запечённая с сыром | 50/20 | 9,0 | 17,5 | 1,0 | 198 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0 | 215 | 172 | 18 | 0,6 |
| 534-04 | Капуста тушёная | 75 | 1,5 | 2,5 | 7,2 | 56 | 0,18 | 13 | 0,00 | 0 | 44 | 30 | 15 | 0,6 |
| ТК | Закуска из моркови | 75 | 0,8 | 7,7 | 7,1 | 98 | 0,05 | 2,9 | 5,07 | 0 | 38 | 47 | 23 | 0,5 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| 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 свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
| | Итого: | - | 23,1 | 33,1 | 80 | 688 | 0,44 | 84,9 | 5,25 | 0 | 376 | 469 | 119 | 7,7 |

Вариант № 2

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 16-04 (или 21-07) | Салат из огурцов (по сезону) | 50 | 0,4 | 2,5 | 1,5 | 30 | 0,02 | 4,1 | 0,25 | 0 | 11 | 17 | 6 | 0,3 |
| ТК | Рыба, запечённая с помидором | 100 | 16,9 | 14,7 | 2,8 | 209 | 0,13 | 6,7 | 0,08 | 0,8 | 116 | 200 | 32 | 0,8 |
| 520-04 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 1,2 | 21,5 | 111 | 0,14 | 5,4 | 0,00 | 0 | 45 | 83 | 30 | 1,1 |
| ТК | Компот из ягод (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 72 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| 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 свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
| | Итого: | - | 32,4 | 19,2 | 99,8 | 681 | 0,47 | 107,2 | 0,37 | 0,8 | 263 | 431 | 123 | 5,7 |

Вариант № 3

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 358-04 | Сырники из творога | 2/75 | 26,4 | 17,0 | 18,3 | 336 | 0,11 | 0,5 | 0,12 | 0 | 245 | 344 | 42 | 1,2 |
| ТК | Сметана | 15 | 0,5 | 3,0 | 0,5 | 31 | 0,01 | 0,1 | 0,03 | 0 | 13 | 9 | 12 | 0,0 |
| ТК | Какао с ванилью (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
| 674-04 | Яблоки печёные (с сахарной пудрой) | 65/10 | 0,2 | 0,2 | 30,2 | 121 | 0,02 | 12 | 0,02 | 0 | 12 | 8 | 7 | 0,5 |
| | Итого: | - | 30,9 | 24,1 | 74,8 | 636 | 0,14 | 62,6 | 0,17 | 0 | 392 | 481 | 79 | 2,3 |

Вариант № 4

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 57-07 | Салат из редьки (с зелён. луком) | 50 | 0,9 | 7,1 | 4,1 | 52 | 0,03 | 9,3 | 0,05 | 0 | 23 | 17 | 8 | 0,5 |
| 451-04 | Котлета из говядины | 75 | 11,0 | 8,9 | 10,2 | 165 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 17 | 98 | 21 | 1,1 |
| 588-04 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,2 | 2,4 | 1,8 | 29 | 0,05 | 0,33 | 0,01 | 0,1 | 3,1 | 5 | 2 | 0,6 |
| 297-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 130 | 7,7 | 2,1 | 36,9 | 212 | 0,18 | 0,0 | 0,00 | 0 | 42 | 182 | 49 | 4,2 |
| ТК | Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой) | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
| 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: | - | 26,0 | 21,3 | 105,6 | 685 | 0,46 | 59,63 | 0,06 | 0,1 | 123,1 | 423 | 127 | 10,6 |

Вариант № 5

| № 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 97-04 | Сыр (порциями) | 20 | 5,1 | 5,1 | 6,5 | 80 | 0,00 | 0,3 | 0,02 | 0 | 208 | 108 | 11 | 0,2 |
| ТК | Овощи натуральные (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 489-04 | Пагу из птицы | 50/125 | 16,1 | 8,7 | 18,7 | 234 | 0,18 | 22 | 1,08 | 0 | 40 | 174 | 14 | 2,0 |
| ТК | Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой) | 200 | 1,8 | 1,3 | 14,2 | 76 | 0,00 | 50 | 0,00 | 0 | 122 | 120 | 18 | 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 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19 | 0,04 | 0 | 19 | 13 | 11 | 0,8 |
| | Итого: | - | 30,4 | 15,9 | 91,8 | 620 | 0,41 | 104,3 | 1,77 | 0 | 433 | 547 | 106 | 6,6 |

Вариант № 6

| № 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 | Овощи натуральные (по сезону) | 50/50 | 1,0 | 0,0 | 3,2 | 17 | 0,05 | 13 | 0,63 | 0 | 20 | 34 | 17 | 0,8 |
| 340-04 | Омлет натуральный (с маслом сливочным) | 105/5 | 11,0 | 18,4 | 2,1 | 218 | 0,07 | 0,0 | 0,40 | 0 | 86 | 201 | 14 | 2,1 |
| ТК | Чай с молоком (или сливками) (с аскорбиновой кислотой) | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,03 | 50 | 0,01 | 0 | 73 | 54 | 13 | 0,9 |
| 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 |
| 770-04 | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,5 | 7,5 | 23,1 | 174 | 3,70 | 0 | 0,00 | 0 | 4 | 32 | 6 | 0,4 |
| | Итого: | - | 23,0 | 28,3 | 83,1 | 663 | 3,99 | 63 | 1,04 | 0 | 207 | 419 | 85 | 6,4 |

Варианты меню обедов для детей ГПД и ЗПР с 1 по 5 класс

Возрастная категория: 7-11 лет



Вариант № 1

| № 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 43-04 (или 45-04) | Салат из капусты (по сезону) | 30 | 0,4 | 1,6 | 2,7 | 26 | 0,02 | 10 | 0,03 | 0 | 3 | 9 | 5 | 0,2 |
| 139-04 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 5,5 | 20,8 | 157 | 0,25 | 6,3 | 0,82 | 0 | 48 | 140 | 38 | 2,3 |
| 448-04 | Бифштекс рубленый | 53 | 9,7 | 13,6 | 0,0 | 161 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 0 | 7 | 78 | 13 | 0,6 |
| 588-04 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,2 | 2,4 | 1,8 | 29 | 0,05 | 0,33 | 0,01 | 0,1 | 3,1 | 5 | 2 | 0,6 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 100 | 5,9 | 1,6 | 30,5 | 163 | 0,14 | 0,0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 38 | 3,2 |
| ТК | Компот «Ассорти» | 200 | 0,6 | 0,0 | 24,8 | 99 | 0,00 | 73 | 0,00 | 0 | 23 | 12 | 9 | 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 | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| | Итого: | - | 28,9 | 25,5 | 115,6 | 793 | 0,62 | 89,63 | 0,86 | 0,1 | 138,1 | 472 | 137 | 9,4 |

Вариант № 2

| № 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи натуральные (по сезону) | 30 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5 | 0,02 | 4 | 0,19 | 0 | 6 | 10 | 5 | 0,2 |
| 110-04 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,3 | 5,3 | 13,0 | 108 | 0,05 | 7,0 | 0,50 | 0 | 43 | 98 | 30 | 1,3 |
| 491-04 | Чахохбили | 50/75 | 15,0 | 10,6 | 9,0 | 186 | 0,12 | 23 | 0,60 | 0 | 50 | 156 | 34 | 1,7 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (ячневая) | 100 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 108 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 0 | 21 | 113 | 33 | 0,6 |
| ТК | Сок натуральный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Итого: | - | 27 | 17,1 | 112,3 | 711 | 0,42 | 100 | 1,42 | 0 | 158 | 476 | 143 | 6,3 |

Вариант № 3

| № 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Закуска из моркови | 30 | 0,3 | 3,1 | 2,8 | 39 | 0,02 | 1,1 | 2,03 | 0 | 15 | 13 | 9 | 0,2 |
| 132-04 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 3,0 | 4,5 | 18,0 | 123 | 0,10 | 7,8 | 0,83 | 0 | 33 | 208 | 33 | 1,3 |
| 388-04 | Котлета рыбная | 50 | 7,7 | 9,9 | 4,1 | 135 | 0,56 | 1,4 | 0,02 | 0 | 27 | 124 | 23 | 0,7 |
| 518-04 | Картофель отварной с зеленью | 100/5 | 2,0 | 0,4 | 16,7 | 82 | 0,11 | 14 | 0,00 | 0 | 12 | 54 | 20 | 0,8 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| 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 | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Итого: | - | 19,1 | 18,7 | 109,2 | 689 | 0,95 | 42,5 | 2,91 | 0 | 134 | 506 | 129 | 5,6 |

Вариант № 4

| № 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 16-04 21-07 | Салат из огурцов (по сезону) | 30 | 0,2 | 1,5 | 0,9 | 18 | 0,02 | 2,5 | 0,15 | 0 | 6 | 10 | 4 | 0,2 |
| 109-04 | Борщ | 250 | 2,0 | 5,0 | 7,9 | 85 | 0,03 | 5,3 | 0,50 | 0 | 48 | 90 | 25 | 1,3 |
| ТК | Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным) | 50/5 | 9,9 | 8,6 | 1,7 | 123 | 0,00 | 1,2 | 0,07 | 0 | 14 | 0 | 13 | 0,8 |
| 508-04 | Каша рассыпчатая (кукурузная) | 100 | 2,7 | 4,1 | 23,0 | 141 | 0,04 | 0 | 0,20 | 0 | 15 | 42 | 13 | 1,0 |
| ТК | Сок натуральный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 108 | 0,01 | 50 | 0,10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| 674-04 | Яблоки печёные (с сахарной пудрой) | 65/10 | 0,2 | 0,2 | 30,2 | 121 | 0,02 | 12 | 0,02 | 0 | 12 | 8 | 7 | 0,5 |
| | Итого: | - | 20,6 | 20,2 | 121,1 | 754 | 0,25 | 71 | 1,04 | 0 | 117 | 238 | 94 | 5,7 |

Вариант № 5

| № 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи натуральные (по сезону) | 30 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5 | 0,02 | 4 | 0,19 | 0 | 6 | 10 | 5 | 0,2 |
| 137-04 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 25/250 | 7,8 | 6,0 | 20,3 | 164 | 0,15 | 23 | 0,98 | 0 | 24 | 124 | 37 | 1,5 |
| 499-04 | Котлета рубленая из птицы | 50 | 8,4 | 6,7 | 7,7 | 124 | 0,05 | 0,1 | 0,01 | 0 | 25 | 77 | 14 | 0,7 |
| 517-04 | Макароны отварные с овощами | 100 | 3,4 | 4,7 | 23,4 | 143 | 0,07 | 3,9 | 1,84 | 0,8 | 20 | 45 | 12 | 0,8 |
| 634-04 | Компот из ягод | 200 | 5,4 | 0,0 | 24,8 | 118 | 0,00 | 22 | 0,00 | 0 | 48 | 20 | 9 | 0,5 |
| 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 | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| | Итого: | - | 30,9 | 18,2 | 112,2 | 712 | 0,42 | 53 | 3,02 | 0,8 | 145 | 364 | 109 | 5,6 |

Вариант № 6

| № 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 19-04 Табл.24-94 | Салат из помидоров (по сезону) | 30 | 0,3 | 1,5 | 1,6 | 21 | 0,15 | 5 | 0,22 | 0 | 5 | 8 | 5 | 0,2 |
| 148-04 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,9 | 4,9 | 15,3 | 115 | 0,06 | 1,5 | 0,94 | 0 | 18 | 45 | 14 | 0,7 |
| 443-04 | Плов из говядины | 50/100 | 19,2 | 7,5 | 28,1 | 258 | 0,10 | 4,6 | 0,90 | 0 | 22 | 207 | 36 | 2,2 |
| 641-04 | Кисель из плодов (или ягод) | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,8 | 114 | 0,00 | 2,2 | 0,00 | 0 | 9 | 8 | 3 | 0,1 |
| 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 | 25 | 1,8 | 0,3 | 10,1 | 48 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0 | 9 | 46 | 14 | 1,1 |
| ТК | Фрукты свежие (по сезону) | 100 | 0,4 | 0,0 | 9,8 | 38 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | Итого: | - | 28,5 | 14,7 | 112,6 | 704 | 0,47 | 29,3 | 2,09 | 0 | 92 | 367 | 99 | 5,7 |

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 МУП «КШП №1» города Краснодара на кулинарные изделия (или блюда).

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно!!!