

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления торговли  
и бытового обслуживания населения  
АМО город Краснодар

И.А. Косинова



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления  
Федеральной службы Роспотребнадзора  
по Краснодарскому краю

П.Н. Николаевич

Ю.Г. Арзамас



# ЦИКЛИЧНЫЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период учебного года

для школьных пищеблоков  
МУП «КШП № 1»  
города Краснодара

## Часть I

Краснодар  
2017



# 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 <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
	<i>Завтрак</i>													
337-04	Яйцо отварное	40	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 тушённая	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
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
	<i>Итого:</i>	-	<b>20,9</b>	<b>26,0</b>	<b>61,5</b>	<b>549</b>	<b>0,4</b>	<b>83</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>341</b>	<b>398</b>	<b>88</b>	<b>6,5</b>

## Вариант № 2

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
19-04	Салат из помидоров	75	0,8	3,8	3,9	53	0,38	14	0,56	0	14	21	12	0,6
391-04	Шницель рыбный	50	9,1	1,9	4,3	104	0,05	5,3	0,04	0	26	104	15	1,0
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	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
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
	<i>Итого:</i>	-	<b>16,6</b>	<b>7,1</b>	<b>76,3</b>	<b>458</b>	<b>0,66</b>	<b>68,9</b>	<b>0,83</b>	<b>3,5</b>	<b>112</b>	<b>265</b>	<b>89</b>	<b>5,4</b>

### Вариант № 3

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
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 молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Рулет с маком	50	2,5	1,0	28,5	136	0,00	3,5	0,00	0	23	39	8,0	1,0
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<b>23,7</b>	<b>20,6</b>	<b>72,5</b>	<b>594</b>	<b>0,09</b>	<b>69,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>330</b>	<b>392</b>	<b>74</b>	<b>2,8</b>

### Вариант № 4

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
451-04	Котлета из говядины	50	7,3	5,9	6,8	110	0,04	0,0	0,00	0	11	65	14	0,7
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
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<b>18,4</b>	<b>10,7</b>	<b>99,6</b>	<b>578</b>	<b>0,35</b>	<b>82</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>297</b>	<b>93</b>	<b>6,3</b>

## Вариант № 5

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
96-04	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,00	0,0	49	0	11	8	2	0,0
97-04	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2
174-07	Каша рисовая с молоком (и маслом сливочным)	200/10	5,9	10,8	45,1	292	0,08	1,3	0,09	0,4	130	158	37	0,6
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
	<i>Итого:</i>	-	<b>17,4</b>	<b>26,1</b>	<b>101,3</b>	<b>676</b>	<b>0,21</b>	<b>67,6</b>	<b>49,14</b>	<b>0,4</b>	<b>503</b>	<b>471</b>	<b>101</b>	<b>3,5</b>

## Вариант № 6

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (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 (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
	<i>Итого:</i>	-	<b>21,2</b>	<b>28,1</b>	<b>71,3</b>	<b>611</b>	<b>3,95</b>	<b>63</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>199</b>	<b>387</b>	<b>74</b>	<b>5,7</b>

# 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 <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
	<i>Завтрак</i>													
337-04	Яйцо отварное	40	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 тушённая	100	2,0	3,3	9,6	75	0,24	17	0,00	0	58	40	20	0,8
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
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
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,3</b>	<b>31,3</b>	<b>80</b>	<b>674</b>	<b>0,48</b>	<b>87,9</b>	<b>3,56</b>	<b>0</b>	<b>377</b>	<b>453</b>	<b>116</b>	<b>7,7</b>

## Вариант № 2

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
19-04	Салат из помидоров	100	1,0	5,0	5,1	69	0,05	17	0,73	0	17	28	16	0,8
391-04	Шницель рыбный	75	13,7	2,9	6,5	156	0,08	8,0	0,06	0	39	156	23	1,5
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	Витаминизированный кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	18,4	74	0,01	30	0,20	3,5	12	8	9	1,0
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
	<b>Итого:</b>	-	<b>24,4</b>	<b>9,9</b>	<b>100,7</b>	<b>623</b>	<b>0,46</b>	<b>79,4</b>	<b>1,03</b>	<b>3,5</b>	<b>156</b>	<b>386</b>	<b>124</b>	<b>7,4</b>



### Вариант № 3

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
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 молоком (с аскорбиновой кислотой)	200	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Рулет с маком	50	2,5	1,0	28,5	136	0,00	3,5	0,00	0	23	39	8,0	1,0
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<i>Итого:</i>	-	<b>33,6</b>	<b>24,9</b>	<b>82,9</b>	<b>689</b>	<b>0,15</b>	<b>70,1</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>419</b>	<b>523</b>	<b>89</b>	<b>3,4</b>

### Вариант № 4

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	75	1,1	3,9	6,8	66	0,05	24	0,08	0	8	23	12	0,5
451-04	Биточек из говядины	75	11,0	8,9	10,2	165	0,06	0,0	0,00	0	17	98	21	1,1
508-04	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,9	2,4	45,8	245	0,21	0,0	0,00	0	48	210	57	4,8
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	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
	<i>Итого:</i>	-	<b>26,9</b>	<b>16,0</b>	<b>122,6</b>	<b>751</b>	<b>0,47</b>	<b>74</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>97</b>	<b>429</b>	<b>125</b>	<b>8,6</b>

## Вариант № 5

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
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 свежие (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
	<i>Итого:</i>	-	<b>30,4</b>	<b>15,9</b>	<b>91,8</b>	<b>620</b>	<b>0,41</b>	<b>104,3</b>	<b>1,77</b>	<b>0</b>	<b>433</b>	<b>547</b>	<b>106</b>	<b>6,6</b>

## Вариант № 6

№ 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
	<i>Завтрак</i>													
ТК	Овощи свежие (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 (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
	<i>Итого:</i>	-	<b>23,0</b>	<b>28,3</b>	<b>83,1</b>	<b>663</b>	<b>3,99</b>	<b>63</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>207</b>	<b>419</b>	<b>85</b>	<b>6,4</b>

# Варианты меню обедов для детей ГПД и ЗПРС 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
43-04	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,6	4,5	44	0,03	16	0,05	0	5	15	8	0,3
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
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
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
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
	<b>Итого:</b>	-	<b>28,6</b>	<b>24,1</b>	<b>118,4</b>	<b>789</b>	<b>0,58</b>	<b>25,1</b>	<b>0,87</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>465</b>	<b>133</b>	<b>8,7</b>

## Вариант № 2

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Обед</b>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
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
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
ТК	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	<b>Итого:</b>	-	<b>33,1</b>	<b>17,1</b>	<b>116,9</b>	<b>733</b>	<b>0,44</b>	<b>81</b>	<b>1,76</b>	<b>0</b>	<b>220</b>	<b>520</b>	<b>164</b>	<b>7,4</b>

### Вариант № 3

№ 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>Обед</b>													
ТК	Закуска из моркови	50	0,5	5,1	4,7	65	0,03	1,9	3,38	0	25	21	15	0,3
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	100	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
	<b>Итого:</b>	-	<b>23,3</b>	<b>25,7</b>	<b>117,1</b>	<b>722</b>	<b>8,96</b>	<b>52,3</b>	<b>14,26</b>	<b>11</b>	<b>156</b>	<b>527</b>	<b>151</b>	<b>20,7</b>

### Вариант № 4

№ 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>Обед</b>													
16-04	Салат из огурцов	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3
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 (пшённая)	100	4,7	1,1	26,1	135	0,12	0,0	0,00	0	17	91	33	2,8
633-04	Компот из плодов	200	0,2	0,0	27,6	106	0,00	2,8	0,00	0	6	4	4	0,4
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
	<b>Итого:</b>	-	<b>22,8</b>	<b>18,0</b>	<b>99,8</b>	<b>637</b>	<b>0,3</b>	<b>13,4</b>	<b>0,82</b>	<b>0</b>	<b>118</b>	<b>290</b>	<b>113</b>	<b>7,5</b>

## Вариант № 5

№ 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>Обед</b>													
ТК	Овощи свежие (по сезону)	50	0,5	0,0	1,6	9	0,03	7	0,32	0	10	17	9	0,4
137-04	Суп картофельный с 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
	<b>Итого:</b>	-	<b>31,1</b>	<b>18,2</b>	<b>112,8</b>	<b>716</b>	<b>0,43</b>	<b>56</b>	<b>3,15</b>	<b>0,8</b>	<b>149</b>	<b>371</b>	<b>113</b>	<b>5,8</b>

## Вариант № 6

№ 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>Обед</b>													
19-04	Салат из помидоров	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
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
	<b>Итого:</b>	-	<b>28,7</b>	<b>15,7</b>	<b>113,6</b>	<b>718</b>	<b>0,57</b>	<b>33,3</b>	<b>2,24</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>373</b>	<b>102</b>	<b>5,9</b>

# 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!!!