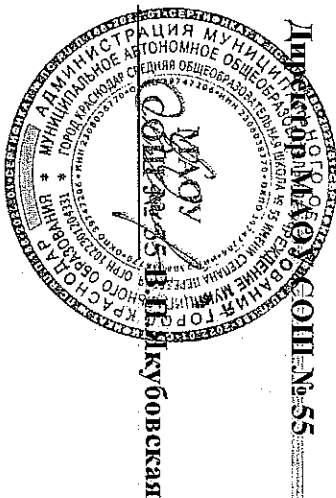


РАЗРАБОТАНО»



Л.Е. Дьяченко

«СОГЛАСОВАНО»



# Основное (организованное меню) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА

ООО « Виктория-96»

Для учащихся муниципального образования общеобразовательных учреждений - организация двухразового питания обучающихся детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы 2 смена (обед и полдник) город Краснодар:

2022-2023

		Понедельник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
ТК	Ассорти из свежих овощей (морковь, огурец, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25			
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60			
ТК	Нагеты куриные	100	7,30	7,60	31,82	216,23			
512-04	Рис припущенный	150	4,03	7,98	32,85	211,50			
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>22,57</b>	<b>21,22</b>	<b>138,33</b>	<b>822,50</b>			

		Вторник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
49-2016	Салат зелёный с помидорами и маслом растительным	60	1,15	0,90	3,80	56,00			
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80			
347-18	Котлета "Школьная" (говядина 1-категории)	100	12,96	23,72	12,70	223,49			
302-17	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,79	4,44	30,89	207,00			
631-04	Компот из вишни свежемороженой	200	2,18	0,20	15,82	92,61			
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00			
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>27,28</b>	<b>34,52</b>	<b>100,87</b>	<b>822,50</b>			

		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
71-17	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,20			
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20			
468-04	Оладьи из печени (печень говяжья)	120	21,32	13,53	8,95	221,00			

205-17	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	20	2,80	3,60	14,40	106,68
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>36,61</b>	<b>27,76</b>	<b>111,25</b>	<b>822,40</b>

№ рецептуры	Четверг Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно (45-50 % жирности)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сгущённой	150/5	7,25	6,61	97,67	411,40
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
403-16	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>18,04</b>	<b>16,17</b>	<b>161,75</b>	<b>822,40</b>

№ рецептуры	Пятница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
45-17	Салат из белокочанной капусты	60	0,58	3,65	2,19	42,62
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
235-17	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	13,02	14,51	7,98	225,60
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
631-04	Компот из свежих плодов и свежемороженой	200	3,17	2,78	15,95	100,50
399-16	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>865</b>	<b>28,79</b>	<b>31,28</b>	<b>107,02</b>	<b>822,40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>133,29</b>	<b>130,95</b>	<b>619,22</b>	<b>4112,20</b>

	СРЕДНЯЯ за 5 дней	26,66	26,19	123,84	822,44
--	-------------------	-------	-------	--------	--------

№ рецептуры	Понедельник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
ТК	Ассорти из свежих овощей (морковь, огурец, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
109-04	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины (говядина 1- категории)	50/100	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17	Кисель из свежих плодов или свежемороженой	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие	15	2,10	2,70	10,80	130,65
393-16	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,22</b>	<b>24,00</b>	<b>120,48</b>	<b>822,50</b>

№ рецептуры	Вторник Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий (говядина 1- категории)	100	15,00	22,00	13,02	256,10
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	10,00	40,00
403-16	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>26,62</b>	<b>35,04</b>	<b>110,00</b>	<b>822,50</b>

		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал			
			(г)						
		Б		Ж		У			
48-2016	Салат зелёный с огурцом и растительным маслом	60	0,66	3,66	2,74			62,00	
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40			96,80	
ТК	Филе трески запеченное с маслом	90/5	14,58	13,59	3,96			266,10	
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80			138,78	
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18			76,32	
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00			119,50	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50			63,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>795</b>	<b>26,55</b>	<b>27,81</b>	<b>93,58</b>			<b>822,50</b>	

		Четверг							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал			
			(г)						
		Б		Ж		У			
015-17	Сыр порционнно (45-50 % жирности)	25	5,80	7,38	0,00			90,00	
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	10,80	6,20	0,60			124,00	
362-04	Пудинг из творога со сметаной	155/5	12,44	14,71	24,11			302,40	
379-17	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,78	15,95			100,50	
399-16	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00			95,60	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50			63,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>37,21</b>	<b>32,57</b>	<b>83,96</b>			<b>822,50</b>	

№ рецептуры	Пятница Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калы
			Б	Ж	У	
ТК	Ассорти из свежих овощей (морковь, огурец, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
493-04	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	70/25	14,69	5,57	3,10	222,53
302-17	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,79	4,44	30,89	207,00
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
393-16	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>27,76</b>	<b>15,73</b>	<b>103,77</b>	<b>822,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>144,36</b>	<b>135,15</b>	<b>511,79</b>	<b>4112,50</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>28,87</b>	<b>27,03</b>	<b>102,36</b>	<b>822,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>277,65</b>	<b>266,10</b>	<b>1131,01</b>	<b>8224,70</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>27,77</b>	<b>26,61</b>	<b>113,10</b>	<b>822,47</b>



Директор ООО "Виктория-96"

Дьяченко Л.Е.

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
03-2017	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	198,50
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
399-16	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>15,97</b>	<b>19,99</b>	<b>67,22</b>	<b>352,50</b>

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	271,7
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	80,80
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12,99</b>	<b>10,41</b>	<b>53,37</b>	<b>352,5</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	252,40
386-17	Кисломолочный продукт 2,5 % жирности (тетрапак)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>18,10</b>	<b>12,31</b>	<b>46,90</b>	<b>352,40</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
742-04	Кулешка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	204,80
379-17	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
403-16	Яблоко свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,59</b>	<b>8,93</b>	<b>56,98</b>	<b>352,4</b>

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,60	36,90	240,00
342-17	Компот из вишни свежемороженой	200	0,16	0,16	27,81	112,40
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6,19</b>	<b>7,76</b>	<b>64,71</b>	<b>352,40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>62,84</b>	<b>59,40</b>	<b>289,18</b>	<b>1762,20</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>12,57</b>	<b>11,88</b>	<b>57,84</b>	<b>352,40</b>

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	245,50
385-17	Молоко 2,5 % жирности (тетрапак)	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>12,3</b>	<b>44,6</b>	<b>352,5</b>



		Вторник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	266,90			
350-17	Кисель из плодов свежих или св./мороженных	200	0,13	24,50	0,04	85,60			
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>35,22</b>	<b>30,01</b>	<b>352,5</b>			

		Среда							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	221,50			
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	40,00			
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	91,00			
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>13,04</b>	<b>14,63</b>	<b>62,47</b>	<b>352,50</b>			

		Четверг							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
406-17	Пирожок сдобный печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	271,70			
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	0,90	0,00	18,18	80,80			
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>16,47</b>	<b>10,72</b>	<b>48,15</b>	<b>352,50</b>			



**Примечание:**

- В меню используется йодированная соль и йодированный хлеб, производства Торговый Дом «Каравай Кубани» (г.Краснодар, ул. Российская,9г)

**Используемая литература:**

- 1)Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждений ; под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004 года-639 с.
- 2)Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания В.А. Тутельян, Скурихин И.М.ООО «ДеЛи принт » , 2008 года. - 276с
- 3) «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред.ДеЛи плюс, 2017г, ГОУ ВПО ПГТУ Могильный М.П., ГУ НИИ питания РАМН Тутельян В.А.;
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации . Под редакцией Члена –Корреспондента Российской Академии Наук В.Р.Кучмы., Москва 2016год.
- 5) Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/Под ред. А.Я. Перевалова, Н.В. Тапешкиной ,2018г.
- 6)Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления, ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзор ,2022г.
- 7) СанПин 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Директор



Л.Е.Дьяченко