|  |  |
| --- | --- |
| ***УТВЕРЖДАЮ*****Начальник управления торговли и** **бытового обслуживания населения** **администрации муниципального** **образования город Краснодар****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *И.А. Косинкова*** |  ***СОГЛАСОВАНО*** **Руководитель Управления**  **Роспотребнадзора**  **по Краснодарскому краю** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *В.П. Клиндухов*** |

**Муниципальное унитарное предприятие**

**«Комбинат школьного питания № 1»**

 **города Краснодара**

 ***Примерное цикличное меню***

 ***завтраков для детей с 1 по 5 класс***

***на осенне-зимний период.***

**Краснодар**

**Комплекс 1**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,0 | 0,16 | 0 | 22 | 86 | 5 | 0,0 |
| КШП№1 | 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 |
| 214 | Капуста тушённая | 125 | 3,4 | 5,9 | 13,4 | 118 | 0,05 | 21,3 | 0,00 | 0 | 72 | 50 | 34 | 0,1 |
| 693 | Какао с молоком  | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 0. | 0 | 0 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | **Итого:** | - | ***26,45*** | ***34,28*** | ***72,3*** | ***687*** | ***0,55*** | ***21,3*** | ***0,16*** | ***1,2*** | ***444,1*** | ***478*** | ***95*** | ***2,5*** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Комплекс 2**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи свежие (по сезону) | 50/50 | 2,8 | 0,0 | 0,6 | 16 | 0,02 | 5 | 0,04 | 0 | 10 | 20 | 10 | 1,2 |
| кшп | Птица тушеная в соусе | 75/75 | 19,7 | 12,0 | 7,0 | 279 | 0,18 | 34,5 | 0,9 | 0 | 75 | 234 | 51 | 2,6 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,1 | 0,4 | 19,0 | 98 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,6 |
| 633 | Компот из ягод | 200 | 0,5 | 0,0 | 15,5 | 124 | 0,00 | 0,0 | 0,18 | 0 | 16 | 15 | 11 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Фрукты (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19,2 | 0,04 | 0 | 19,2 | 13,2 | 11 | 0,7 |
|  | **Итого:** | - | ***31,3*** | ***13,6*** | ***77*** | ***671*** | ***0,82*** | ***58,7*** | ***1,16*** | ***1,1*** | ***140*** | ***350,2*** | ***113*** | ***7,4*** |

 **Комплекс 3**

 **Сезон: осенне-зимний**

 **Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| КШП №1 | Закуска из моркови | 50 | 0,5 | 5,1 | 4,7 | 65 | 0,03 | 1,9 | 3,38 | 0 | 25 | 21 | 15 | 0,3 |
| 437 | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,4 | 15,2 | 4,9 | 218 | 0,06 | 1,4 | 0,20 | 0 | 22 | 140 | 22 | 1,4 |
| 508 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 100 | 5,1 | 0,4 | 27,7 | 139 | 0,12 | 0 | 0,00 | 0 | 34 | 154 | 36 | 4,0 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***25*** | ***21,9*** | ***75,6*** | ***590*** | ***0,75*** | ***3,3*** | ***3,58*** | ***1,1*** | ***207*** | ***383*** | ***103*** | ***8,8*** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Комплекс 4**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помиров | 60 | 0,6 | 3,0 | 3,1 | 42 | 0,04 | 10 | 0,44 | 0 | 10 | 17 | 10 | 0,5 |
| 391 | Шницель рыбный | 50 | 9,2 | 2,0 | 4,5 | 104 | 0,06 | 5,5 | 0,04 | 0 | 26 | 104 | 15,5 | 1,0 |
| 520 | Пюре картофельное | 100 | 2,3 | 4,5 | 14,6 | 109 | 0,09 | 4 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
| КШП№1 | Витаминизированный кисель«Золотой шар» | 200 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 74 | 0,01 | 30 | 0,20 | 3,5 | 12 | 8 | 9 | 1,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Фрукты (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19,2 | 0,04 | 0 | 19,2 | 13,2 | 11 | 0,7 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***16,3*** | ***10,7*** | ***75,5*** | ***483*** | ***0,78*** | ***68,7*** | ***0,72*** | ***4,6*** | ***107*** | ***242,2*** | ***83,5*** | ***5*** |

 **Комплекс 5**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 150/30 | 26,4 | 19,0 | 24,0 | 378 | 0,10 | 0,6 | 0,04 | 0 | 228 | 366 | 46 | 1,0 |
| 693 | Какао с молоком  | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | Рулет с маком | 50 | 2,5 | 1,0 | 28,5 | 136 | 0,00 | 3,5 | 0,00 | 0 | 23 | 39 | 8,0 | 1,0 |
|  | Фрукты (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19,2 | 0,04 | 0 | 19,2 | 13,2 | 11 | 0,7 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***34,3*** | ***25*** | ***96,8*** | ***750*** | ***0,14*** | ***23,3*** | ***0,08*** | ***0*** | ***392,2*** | ***538,2*** | ***83*** | ***3,3*** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Комплекс 6**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи натуральные (по сезону) | 50/50 | 2,8 | 0,0 | 0,6 | 16 | 0,02 | 5 | 0,04 | 0 | 10 | 20 | 10 | 1,2 |
| 462 | Тефтели из говядины | 60/30 | 7,8 | 10,3 | 7,6 | 153 | 0,08 | 3,6 | 0,64 | 0 | 26 | 164 | 38 | 1,4 |
| 332 | Макаронные изделия отварные  | 100 | 4,1 | 0,4 | 19,0 | 98 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 23 | 12 | 0,6 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,0 | 23,0 | 115 | 0,00 | 1 | 0,00 | 0 | 60 | 45 | 7 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Пирожок печеный с фруктами | 75 | 3,8 | 1,5 | 42,8 | 203 | 0,00 | 5,3 | 0,00 | 0 | 35 | 59 | 12 | 1,5 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***25,55*** | ***15,48*** | ***118,1*** | ***703*** | ***0,69*** | ***14,9*** | ***0,68*** | ***1,2*** | ***152,1*** | ***361*** | ***99*** | ***5,9*** |

 **Комплекс 7**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи натуральные (по сезону) | 50/50 | 0,8 | 0,0 | 3,2 | 18 | 0,05 | 15 | 0,08 | 0 | 18 | 33 | 17 | 0,8 |
| 344 | Омлет, фаршированный мясными продуктами  | 135/5 | 15,3 | 29,0 | 2,7 | 335 | 0,14 | 0 | 0,28 | 0 | 86 | 249 | 20 | 2,6 |
| 686 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,03 | 0,6 | 0,0 | 0 | 73 | 54 | 13 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|   | Плюшка «Новомосковская» | 100 | 8,9 | 7,3 | 61,1 | 348 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***30,65*** | ***39,18*** | ***109,4*** | ***906*** | ***0,8*** | ***31,6*** | ***0,39*** | ***1,2*** | ***206,1*** | ***397*** | ***79*** | ***6,1*** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Комплекс 8**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 3,0 | 3,1 | 42 | 0,04 | 10 | 0,44 | 0 | 10 | 17 | 10 | 0,5 |
| 492 | Плов из птицы | 50/100 | 20,0 | 10,2 | 28,3 | 287 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 8 | 34 | 9 | 0,3 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3,0 | 2,0 | 23,0 | 115 | 0,00 | 1 | 0,00 | 0 | 60 | 45 | 7 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 2,0 | 7,0 | 10,1 | 111 | 0,02 | 0,0 | 4,0 | 0 | 70 | 62 | 14 | 0,3 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***29,65*** | ***23,48*** | ***89,6*** | ***673*** | ***0,64*** | ***11*** | ***4,44*** | ***1,2*** | ***161,1*** | ***208*** | ***60*** | ***2,3*** |

 **Комплекс 9
 Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат белокочанной капусты | 50 | 0,7 | 2,6 | 4,5 | 44 | 0,03 | 18 | 0,50 | 0 | 5 | 15 | 8 | 0,3 |
| 451 | Котлета гов.н/р | 50 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 131 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 5,5 | 66 | 14 | 0,8 |
| 508 | Каша гречневая (рассыпчатая) | 100 | 3,9 | 1,6 | 30,5 | 216 | 0,13 | 0 | 0,00 | 0 | 32 | 140 | 39 | 3,2 |
| КШП№1 | Витаминизированныйнапиток«Золотой шар» | 200/9 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 33 | 0,60 | 30 | 0,50 | 6,5 | 14 | 23 | 12 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Фрукты (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19,2 | 0,04 | 0 | 19,2 | 13,2 | 11 | 0,7 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***17,15*** | ***12,68*** | ***88,3*** | ***588*** | ***1,39*** | ***67,2*** | ***1,04*** | ***7,7*** | ***88,8*** | ***307,2*** | ***104*** | ***8,2*** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Комплекс 10**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224 | Рагу из овощей  | 130 | 2,8 | 9,0 | 16,8 | 155 | 0,1 | 25 | 0,12 | 0 | 80 | 80 | 36 | 1,2 |
| 377 | Рыба жареная | 50 | 9,4 | 7,8 | 7,5 | 136 | 0,04 | 1,1 | 0,01 | 0 | 16 | 76 | 8,7 | 0,8 |
|  | Сок натуральный | 200 | 0,0 | 0,0 | 22,8 | 102 | 0,10 | 7,4 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Фрукты (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19,2 | 0,04 | 0 | 19,2 | 13,2 | 11 | 0,7 |
|  | **Итого:** | - | ***16,75*** | ***18,08*** | ***84*** | ***557*** | ***0,83*** | ***52,7*** | ***0,67*** | ***1,2*** | ***128,3*** | ***219,2*** | ***75,7*** | ***3,9*** |

**Комплекс 11**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Икра овощная | 50 | 1,2 | 4,0 | 7,5 | 50 | 0,02 | 9,5 | 0,25 | 0 | 22 | 37 | 27 | 1,0 |
| 468 | Оладьи из печени(с маслом сливочным) | 100/10 | 19,0 | 16,8 | 8,0 | 258 | 0,3 | 34 | 8,6 | 0 | 16 | 330 | 24 | 7,2 |
| 520 | Пюре картофельное | 100 | 2,3 | 4,5 | 14,6 | 109 | 0,09 | 4 | 0,00 | 0 | 28 | 55 | 20 | 0,7 |
|   | Чай с сахаром и лимоном  | 200\15\7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшенич. | 25 | 1,75 | 0,38 | 10,1 | 49 | 0,05 | 0,0 | 0,00 | 0,6 | 6,3 | 25 | 10 | 0,6 |
| КШП №1 | Пирожок печеный с курагой | 75 | 5,4 | 4,1 | 42 | 224 | 0,12 | 0,8 | 0,00 | 0 | 37,5 | 65 | 30 | 2,7 |
|  | **Итого:** | - | ***32,25*** | ***30,68*** | ***112,4*** | ***819*** | ***1,08*** | ***48,3*** | ***8,85*** | ***1,2*** | ***130,6*** | ***560*** | ***133*** | ***12,8*** |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Комплекс 12**

**Сезон: осенне-зимний**

 **Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Приём пищи, наименование блюда | Массапорц. | Пищевые вещества(г) | Ккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0,00 | 0,0 | 0,04 | 0 | 2 | 2 | 0,3 | 0,0 |
| 97 | Сыр  | 20 | 5,3 | 5,5 | 0,0 | 72 | 0,01 | 0,5 | 0,04 | 0 | 208 | 109 | 11 | 0,3 |
| 297 | Каша рисовая с молоком (и маслом сливочным) | 200/10 | 5,9 | 10,8 | 40,1 | 294 | 0,02 | 0,3 | 0,01 | 0 | 120 | 490 | 82 | 1,2 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 69 | 0,5 | 0,0 | 0 | 0,6 | 6,8 | 25 | 10 | 0,6 |
|  | Фрукты (по сезону) | 120 | 0,5 | 0,0 | 11,8 | 46 | 0,04 | 19,2 | 0,04 | 0 | 19,2 | 13,2 | 11 | 0,7 |
|  | **Итого:** | ***-*** | ***19*** | ***30,5*** | ***99,5*** | ***746*** | ***0,57*** | ***20*** | ***0,13*** | ***0,6*** | ***478*** | ***759,2*** | ***132,3*** | ***3,4*** |

**Таблица**

**выполнения норм питания детей в соответствии СанПин 2.4.5-2409-08.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Нормы на одного ребёнка в день (граммов) | Фактическое выполнение(граммов) | Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозаменяемости  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Хлеб ржаной (ржано-пшенич.) | 16,0 – 20,0 | 22,9 | 22,9 |
| Хлеб пшеничный | 30,0 – 37,5 | 32,9 | 32,9 |
| Мука пшеничная | 3,0 – 3,75 | 16,9 | 4,0 |
| Крупы, бобовые | 9,0 – 11,3 | 15,0 | 15,0 |
| Макаронные изделия | 3,0 – 3,75 | 5,8 | 5,8 |
| Картофель | 50,0-62,5 | 19,0 | 70,6 |
| Овощи свежие, зелень | 70,0 – 88,0 | 84,7 | 84,7 |
| Фрукты (плоды) свежие | 40,0 – 50,0 | 69,8 | 69,8 |
| Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 3,0 – 3,75 | 5,0 | 5,0 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 40 – 50 | 50,0 | 50,0 |
| Мясо жилованное (мясо на кости)1 кат. | 15,4 – 19,3 | 29,0 | 21,5 |
| Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п) | 8,0 – 10,0 | 17,2 | 17,2 |
| Рыба-филе | 12,0 – 15,0 | 9,5 | 17,0 |
| Колбасные изделия | 3,0 – 3,75 | 5,9 | 5,9 |
| Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 60,0 – 75,0 | 52,8 | 63,5 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 30,0 – 37,5 | - | - |
| Творог (массовая доля жира не более 9%) | 10 – 12,5 | 12,5 | 12,5 |
| Сыр | 2,0 – 2,5 | 3,4 | 3,4 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 2,0 – 2,5 | 6,7 | 6,7 |
| Масло сливочное | 6,0 – 7,5 | 8,4 | 8,4 |
| Масло растительное | 3,0 – 3,75 | 6,7 | 6,7 |
| Яйцо диетическое | 8,0 – 10,0 | 13,2 | 13,2 |
| Сахар | 8,0 - 10,0 | 19,4 | 19,4 |
| Кондитерские изделия | 2,0 – 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| Чай | 0,08 – 0,10 | 0,5 | 0,5 |
| Какао | 0,24 – 0,3 | 1,0 | 1,0 |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  Дрожжи хлебопекарные | 0,2 – 0,25 | 0,3 | 0,3 |
| Соль | 1,0 – 1,25 | 0,5 | 0,5 |

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

***Используемая литература:***

***1.*** *В.Т. Лапшина. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Министерство экономического развития и торговли РФ – М.:Изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639 с.*

***2.*** *И.М. Скурихин., Химический состав пищевых продуктов / М.:Изд-во. «Лёгкая и пищевая промышленность», 1984. – 326 с.*

***Ответственный исполнитель:***

Инженер-технолог

МУП «Комбинат школьного питания № 1» ***Е.М.Пономаренко***

г.Краснодар

*Тел.224-23-17*