




«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципальное образование город Краснодар

Генеральный директор  А.Н. Худобин

« » _____ 2022 год



«СОГЛАСОВАНО»

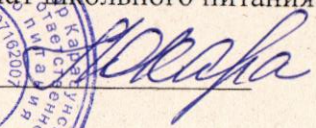
Директор общеобразовательной
организации



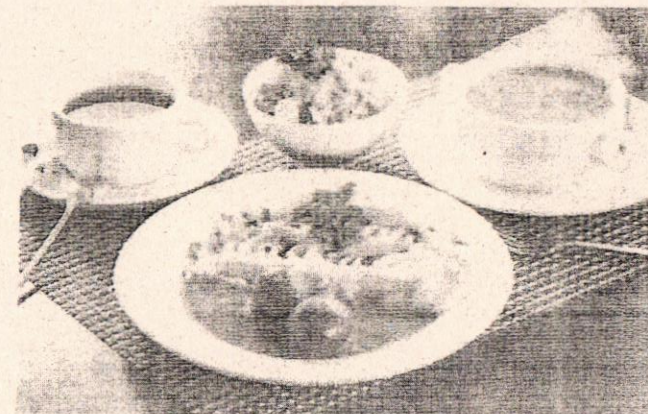
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания «Русь»





**Примерное циклическое диетическое меню
(гипоаллергенное)
завтраки и обеды для учащихся с 12 лет и старше
на осенне-зимний период
для столовых**



Краснодар 2022

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
493	Плов с мясом говядины (75/150)	225	2,95	21,5	36,6	445,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
481-16	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,90	107,28
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	705	6,61	22,76	96,47	708,28
Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
119-11	Суп с горохом без картофеля	250	7,8	48,02	15,94	552,25
ТК	Шницель н/р из говядины	100	18,60	16,00	0,00	218
149	Каша пшенная	180	5,04	6,12	30,24	196,20
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
	Итого:	870	34,66	76,58	76,53	1150,05

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
232-11	Птица отварная (бедро ЦБ)	100	12,30	2,50	0,00	90
302-11	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,73	4,06	25,76	257,14
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
	Итого:	610	21	7,08	53,06	472,14

Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
ТК	Суп крестьянский с пшеничной крупой без картофеля	250	2,6	5,3	14,3	116
ТК	Рыба запеченная (Филе минтая)	100	16,20	15,10	4,40	214
139-11	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,2	138,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ТК	Компот из кураги	180	0,00	0,00	28,00	112
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	940	25,42	33,74	86,55	750,2

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Шницель рыбный натуральный	100	15,40	10,90	8,40	183
ТК	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	279,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
348-11	Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	110
	Итого:	590	22,99	17,92	96,59	657

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
ТК	Борщ без картофеля	250	2	5	7,9	93
232-11	Птица отварная (филе ЦБ)	100	12,30	2,50	0,00	90
205-11	Макароны отварные с овощами	180	4,90	6,77	33,70	205,92
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	970	22,82	21,11	81,75	619,52

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Шницель н/р из говядины	100	18,6	16	0	218
139-11	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,2	138,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
	Итого:	610	25,24	23,14	41,5	481,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
111-11	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	2,07	12,90	117,5
ТК	Котлета натуральная из филе птицы	100	29,20	6,80	0,53	139
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	325,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
342-11	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	27,90	107,28
	Фрукты по сезону запеченные	100	0,46	0	12,15	50,75
	Итого:	950	40,21	25,03	113,25	883,93

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Мясо тушеное (говядина) (50/50)	100	17,67	6,67	3,47	144,67
302-11	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,73	4,06	25,76	257,14
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
481-16	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,90	107,28
	Итого:	620	27,06	11,49	78,93	615,09
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		102,9	82,39	366,55	2934,11
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,58	16,478	73,31	586,822

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
115/21	Суп с клецками	250	2,95	7,16	19,35	150,00
ТК	Птица запеченная (голень ЦБ)	100	6,80	11,35	10,70	109,75
ТК	Фасоль стручковая отварная с овощами	180	6,12	7,38	6,66	115,2
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
348-11	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,07	26,87	110
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	920	19,18	26,96	96,28	639,45
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		142,29	183,42	454,36	4043,15
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		28,458	36,684	90,872	808,63

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
ТК	Птица жареная (бедро ЦБ)	100	15,90	9,70	0,50	216
ТК	Каша гречневая с овощами и зеленью (180/3)	183	7,50	6,40	30,70	203,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	723	27,02	22,94	71,35	649,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
ТК	Борщ без картофеля	250	2	5	7,9	93
244-11 ТК	Плов из отварной говядины (75/150)	225	2,95	21,5	36,6	297,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
481-16	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,90	107,28
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	915	8,66	33,48	102,52	687,88

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
ТК	Шницель рыбный натуральный	100	15,40	10,90	8,40	183
ТК	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	279,00
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
	Итого:	620	23	23,79	82,77	645,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Суп с крупой и мясными фрикадельками (50/250)	300	0,46	1,94	1,38	118
232-11	Птица отварная (бедро ЦБ)	100	12,30	2,50	0,00	90
205-11	Макароны отварные с овощами	180	4,90	6,77	33,70	205,92
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Компот из кураги	180	0,00	0,00	28,00	112
	Фрукты по сезону запеченные	100	0,46	0	12,15	50,75
	Итого:	1000	21,62	11,81	97,03	682,67

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Печень говяжья жареная (80/20)	100	20,90	15,82	3,82	267,27
149	Каша пшенная	180	5,04	6,12	30,24	196,20
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
481-16	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,90	107,28
	Итого:	620	29,6	22,7	83,76	676,75

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
87-11	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80
ТК	Мясо тушеное (говядина) (50/50)	100	17,67	6,67	3,47	144,67
ТК	Фасоль стручковая отварная с овощами	180	6,12	7,38	6,66	115,2
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
348-11	Компот из изюма	180	0,31	0,07	26,87	110
ТК	Фрукты свежие ² по сезону (яблоки или груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	1000	29,61	26,03	77,95	663,97

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Куриный шашлык	100	33,60	12,70	15,90	312
108/22, ТК	Капуста цветная отварная	180	3,06	0,36	6,12	39,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
	Фрукты по сезону запеченные	100	0,46	0	12,15	50,75
	Итого:	720	40,69	13,68	65,97	548,35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
119-11	Суп с фасолью без картофеля	250	7,8	48,02	15,94	552,25
ТК	Гречка по-кубански с говядиной	200	28,87	10,40	79,73	517,68
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Компот из кураги	180	0,00	0,00	28,00	112
	Итого:	770	39,82	64,84	144,02	1325,53

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	0,75	6,02	2,35	59,6
266-11	Бифштекс рубленый	100	20,30	25,12	0,00	308
202-11	Макароны отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
481-16	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,90	107,28
	Итого:	620	30,4	32,5	86,55	746,44
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		150,71	115,61	390,4	3266,74
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		30,142	23,122	78,08	653,348
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		253,61	198	756,95	6200,85
	СРЕДНЯЯ		25,361	19,8	75,695	620,085

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Борщ	250	2	5	7,9	93
277-11	Рыба припущенная (70/30)	100	19,02	9,76	0,92	119,73
ТК	Рис с овощами	180	4,37	15,39	41,22	325,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
	Фрукты по сезону запеченные	100	0,46	0	12,15	50,75
	Итого:	970	29,42	30,77	93,99	735,28
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		129,13	166,93	515,51	4095,33
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		25,826	33,386	103,102	819,066
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,42	350,35	969,87	8138,48
	СРЕДНЯЯ		27,142	35,035	96,987	813,848

Генеральный директор

Технолог



[Handwritten signature] Качура Г.Ю.

[Handwritten signature] Каде С.М.