

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор
ООО «Комбинат здорового пита**



В.В. Маматова

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Директора ГБОУ школа №21



Шагундокова Д.М.

Основное (организационное)

МЕНЮ

**для организации питания обучающихся
в Государственном бюджетном
общеобразовательном учреждении
специальная (коррекционная) школа
город Краснодар**

**Краснодар
2025 год**

Возрастная категория от 7 до 11 лет. Завтрак.

Неделя 1

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
209, 2017	Яйцо вареное	40	5,04	3,8	0,28	57,2
84, 2004	Каша молочная «Дружба»	150	3,87	5,12	21,67	146,35
379, 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,74	28,32	150,65
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	540	16,49	12,96	87,07	523,3

Неделя 1

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 25	Салат из св. капусты с зел. горошком	60	1,38	3,5	7,69	61,83
171, 2017	Каша гречневая с мясом	150	18,41	13,94	35,56	316
376, 2017	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,01	56,62
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	560	24,27	18,77	94,06	603,55

Неделя 1

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
15, 2017	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
ттк 25	Запеканка «Зебра» с сах. пудрой	155	6,76	22,3	42,95	396,77
377, 2017	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	6,72	29,46
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	500	13,65	27,21	75,51	594,33

Неделя 1

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
133, 2017	Кукуруза консервированная	60	1,16	2,46	8,82	56,31
210, 2017	Омлет натуральный	150	16,53	21,59	3,16	278,53
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	560	23,97	25,55	71,08	601,94

Неделя 1

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 9	Огурец соленый	60	1,2	0	0,78	9,66
ттк 27	Гратен из картофеля с рыбой	150	22,86	14,69	14,51	280,76
382, 2017	Какао с молоком	180	3,42	2,49	30,7	159,5
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	540	31,86	18,48	82,79	619,02

Всего за 5 дней питания	2700	110,24	102,97	410,51	2942,14
Средние показатели за 5 дней питания	540	22,048	20,594	82,102	588,428

Неделя 2

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
209, 2017	Яйцо вареное	40	5,04	3,8	0,28	57,2
174, 2017	Каша молочная вязкая рисовая	150	4,48	5,52	34,34	201,38
379, 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,74	28,32	150,65
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	540	17,6	13,16	98,44	574,33

Неделя 2

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
139, 2002	Салат из моркови с яблоком	70	0,51	5,16	7,94	78,09
ттк 41	Паста сливочная с птицей	180	12,71	11,58	40,02	298,03
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	500	18,6	18,04	96,76	600,22

Неделя 2

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
209, 2017	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
ттк 67	Маковка нежная со сгущенным молоком	155	5,3	7,6	35,53	230,27
382, 2017	Какао с молоком	200	3,52	2,62	27,64	148,88
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	500	15,48	15,09	89,01	547,25

Неделя 2

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 8	Помидор соленый	75	0,83	0,08	3,6	15
ттк 61	Омлет с картофелем запеченый	150	11,97	15,93	10,05	232,93
377, 2017	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	6,72	29,46
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 8	Вафли	20	0,78	6,12	12,74	108,4
	Итого	495	17,79	23,07	58,31	507,89

Неделя 2

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
9, 2004	Салат из моркови с маслом	70	0,47	6,1	6,99	83,24
265, 2017	Плов с говядиной	150	12,56	11,32	33,87	281,25
376, 2017	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,01	56,62
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	570	17,51	18,75	91,67	590,21

Всего за 5 дней питания	2605	86,98	88,08	434,19	2819,90
Средние показатели за 5 дней питания	521	17,396	17,616	86,838	563,98
Всего за 10 дней питания	5305	197,22	191,05	844,7	5762,04
Средние показатели за 10 дней питания	530,5	19,722	19,105	85,47	576,204

Примечание (допускается):

- 1 — замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 2 — приготовление блюд из другой крупы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 3 — выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 4 — выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 5 — приготовление блюд из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 6 — выдача сока натурального из разных плодов или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 7 — приготовление блюд из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 8 — выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 9 — приготовление блюд из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

Возрастная категория от 7 до 11 лет. Обед.

Неделя 1

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ткк 9	Огурец соленый	60	0,83	0,08	1,2	9,75
ткк 11	Борщ кубанский с фасолью	200	3,85	4,29	17,37	116,16
ткк 63	Наггетсы куриные	90	19,74	13,52	6,4	228,66
203, 2017	Макароны отварные с сыром	150	8,21	7,82	36,08	232,69
342, 2017	Компот из свежих плодов	200	0,26	0,16	28,47	114,36
ткк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ткк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ткк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	860	38,53	27,05	130,2	890,22

Неделя 1

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ткк 8	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	7,8
104, 2002	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,73	6,41	16,49	148,65
ткк 59	Котлета «Дружба» (птица, рыба)	90	13,79	7,72	10,64	166,59
126, 2017	Картофель отварной с зеленью	150	3,06	4,26	26,82	149,54
354, 2017	Кисель из сухофруктов	200	0,27	0,06	37,29	151,16
ткк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ткк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ткк 5	Вафли	20	0,78	6,12	12,74	108,4
	Итого	805	31,03	25,61	135,32	877,74

Неделя 1

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
9, 2004	Салат из моркови с маслом	80	0,63	8,63	8,72	113,1
82, 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,14	11,52	82,86
290, 2017	Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,12	6,58	3,59	125,48
171, 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,36	10,68	45,5	295,33
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ткк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ткк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	790	29,71	31,41	123,31	864,37

Неделя 1
День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,9	3,46	7,12	59,75
102, 2017	Суп картофельный с горохом	200	4,94	4,38	18,47	128,17
268, 2017	Биточки из говядины	90	16,13	16,13	16,61	276,59
127, 2017	Картофельное пюре	150	3	5,6	26,55	160,45
349, 2017	Компот из смеси с сухофруктов	200	0,44	0,1	31,76	130,4
тгк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
тгк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
тгк 8	Печенье	25	3	3,92	30,68	166,8
	Итого	785	33,15	34,57	161,57	1067,76

Неделя 1
День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из моркови с маслом	70	0,47	6,1	6,99	83,24
96, 2017	Рассольник Ленинградский	200	2,22	5,35	15,23	112,95
268, 2017	Котлеты домашние	90	13,93	19,49	10,93	274,59
127, 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,67	7,27	41,28	247,02
342, 2017	Компот из свежих плодов	200	0,26	0,16	28,47	114,36
тгк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
тгк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	770	28,29	39,35	133,28	977,76

Всего за 5 дней питания	4010	160,71	157,99	683,68	4677,96
Средние показатели за 5 дней питания	802	32,142	31,598	136,736	935,592

Неделя 2
День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
21, 2017	Салат из соленых помидоров	80	0,83	5,68	4,01	66,62
108, 2017	Суп картофельный с клецками	200	1,91	3,18	13,09	84,7
178, 2004	Шницель припущенный из птицы	90	14,81	7,68	9,49	164,62
305, 2017	Рис припущенный с овощами	150	3,59	10,14	36,9	244,68
342, 2017	Компот из свежих плодов	200	0,56	0,32	34,43	136,15

ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Вафли	20	0,78	6,12	12,74	108,4
	Итого	800	27,22	34,1	141,04	950,77

Неделя 2

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из квашеной капусты с маслом	80	0,76	6,09	4,46	73,67
ттк 11	Борщ кубанский с фасолью	200	3,85	4,29	17,37	116,16
ттк 59	Котлета «Дружба» (птица, рыба)	90	13,79	7,72	10,64	166,59
127, 2017	Картофельное пюре	160	3,53	7,15	26,01	175,15
349, 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	31,76	130,4
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	890	27,51	26,73	132,22	854,57

Неделя 2

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 9	Огурец соленый	60	1,2	0	0,78	9,66
102, 2017	Суп картофельный с горохом	200	4,94	4,38	18,47	128,17
246, 2017	Гуляш из говядины	90	15,91	15,55	4,36	219,38
305, 2017	Рис припущенный	150	3,75	2,71	40,83	196,32
350, 2017	Кисель из свежих плодов	200	0,56	0,24	32,51	133,75
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 8	Печенье	25	3	3,92	30,68	166,8
	Итого	785	34,1	27,78	158,01	999,68

Неделя 2

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,9	3,46	7,12	59,75
104, 2017	Суп картофельный с мясными	200/25	7,73	6,41	16,49	148,65

фрикадельками						
330, 2017	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	18,51	22,34	7,85	307,08
126, 2017	Картофель отварной с зеленью	150	3,06	4,26	26,82	149,54
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	885	36,74	38,25	123,86	959,62

Неделя 2

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
133, 2017	Кукуруза консервированная	60	1,16	2,46	8,82	56,31
96, 2017	Рассольник Ленинградский	200	2,22	5,35	15,23	112,95
ттк 63	Неггетсы куриные	90	19,74	13,52	6,4	228,66
203, 2017	Макароньы отварные с сыром	150	8,21	7,82	36,08	232,69
350, 2017	Кисель из свежих плодов	200	0,26	0,16	28,47	114,36
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	760	36,33	30,29	125,38	890,57

Всего за 5 дней питания	4120	161,12	157,15	680,51	4655,21
Средние показатели за 5 дней питания	824	32,224	31,43	136,102	931,042
Всего за 10 дней питания	8130	321,83	315,14	1364,19	9333,17
Средние показатели за 10 дней питания	813	32,183	31,514	136,419	933,317

Примечание (допускается):

- 1 — замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 2 — приготовление блюд из другой крупы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 3 — выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 4 — выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 5 — приготовление блюд из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 6 — выдача сока натурального из разных плодов или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 7 — приготовление блюд из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 8 — выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 9 — приготовление блюд из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

Таблица выполнения норм питания за 10 дней

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Дети от 7 до 11 лет, завтрак, 25%

наименование	всего	норма	на 1 реб.	отклонение
сахар	7,50	7,50	7,50	0
молоко	75,00	75,00	75,00	0
сметана	2,50	2,50	2,50	0
творог	12,50	12,50	12,50	0
сыр	2,50	2,50	2,50	0
масло сливочное	7,50	7,50	7,50	0
масло растительное	3,75	3,75	3,75	0
мясо говядина	17,50	17,50	17,50	0
мясо птицы	8,75	8,75	8,75	0
рыба (филе), в т.ч. м/с и с/с	14,50	14,50	14,50	0
субпродукты	7,50	7,50	7,50	0
яйцо	0,25	0,25	0,25	0
крупы, бобовые	11,25	11,25	11,25	0
макароны	3,75	3,75	3,75	0
фрукты свежие	46,25	46,25	46,25	0
фрукты сухие	3,75	3,75	3,75	0
соки плодовоощные, напитки витаминизированные	50,00	50,00	50,00	0
мука пшеничная	3,75	3,75	3,75	0
кондитерские изделия	2,50	2,50	2,50	0
хлеб пшеничный	37,50	37,50	37,50	0
хлеб ржаной	20,00	20,00	20,00	0
картофель	46,75	46,75	46,75	0
овощи	70,00	70,00	70,00	0
дрожжи	0,05	0,05	0,05	0
чай	0,25	0,25	0,25	0
кофейный напиток	0,50	0,50	0,50	0
какао-порошок	0,25	0,25	0,25	0
соль йодированная пищевая	0,75	0,75	0,75	0
кисломолочные продукты	37,50	37,50	37,50	0
крахмал	0,75	0,75	0,75	0
специи	0,50	0,50	0,50	0

Таблица выполнения норм питания за 10 дней

СанПин 2.3/2.4.3590-20
Дети от 7 до 11 лет, обед, 35%

наименование	всего	норма	на 1 реб.	отклонение
сахар	10,50	10,50	10,50	0
молоко	105,00	105,00	105,00	0
сметана	3,50	3,50	3,50	0
творог	17,50	17,50	17,50	0
сыр	3,50	3,50	3,50	0
масло сливочное	10,50	10,50	10,50	0
масло растительное	5,25	5,25	5,25	0
мясо говядина	24,50	24,50	24,50	0
мясо птицы	12,25	12,25	12,25	0
рыба (филе), в т.ч. м/с и с/с	20,30	20,30	20,30	0
субпродукты	10,50	10,50	10,50	0
яйцо	0,35	0,35	0,35	0
крупы, бобовые	15,75	15,75	15,75	0
макароны	5,25	5,25	5,25	0
фрукты свежие	64,75	64,75	64,75	0
фрукты сухие	5,25	5,25	5,25	0
соки плодовооощные, напитки витаминизированные	70,00	70,00	70,00	0
мука пшеничная	5,25	5,25	5,25	0
кондитерские изделия	3,50	3,50	3,50	0
хлеб пшеничный	52,50	52,50	52,50	0
хлеб ржаной	28,00	28,00	28,00	0
картофель	65,45	65,45	65,45	0
овощи	98,00	98,00	98,00	0
дрожжи	0,07	0,07	0,07	0
чай	0,35	0,35	0,35	0
кофейный напиток	0,70	0,70	0,70	0
какао-порошок	0,35	0,35	0,35	0
соль йодированная пищевая	1,05	1,05	1,05	0
кисломолочные продукты	52,50	52,50	52,50	0
крахмал	1,05	1,05	1,05	0
специи	0,70	0,70	0,70	0

Список литературы:

1. Сборник рецептов и технологических карт на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях в редакции М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 3-е издание переработанное и дополненное, А.В. Румянцев. Изд. «Дело и сервис», 2002г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях под редакцией доц. Л.С Коровка, доц. И.И. Добросеродова и др., 2004г.
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. Методические рекомендации.

Директор ООО «Комбинат Здорового Питания»



В.В. Маматова