



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ

Рашпилевская ул., д. 100, Краснодар, 350000
Телефон (8 861) 259-36-86, Факс (8 861) 255-86-97,
E-mail: upravlenie@kubanrpm.ru
ОКПО 75893168, ОГРН 1052303653269,
ИНН/КПП 2308105360/230801001

«27 ФЕВ 2014

20

г. №

01-05/3596-14-04

На № _____

Директору
ГБОУ СПО «КТЭК» КК

Е. А. Мусаевой

350020

г. Краснодар

ул. Бабушкина, д. 307

*О согласовании перспективного меню и
ассортиментного перечня дополнительного питания обучающихся*

Уважаемая Елена Александровна!

Управлением Роспотребнадзора по Краснодарскому краю рассмотрено Ваше заявление о согласовании циклического меню на осенне-зимний период для обучающихся (возраст 15-18 лет) и ассортиментного перечня дополнительного питания.

По результатам проведенной специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» экспертизы представленное меню, ассортимент дополнительного питания соответствуют требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заместитель руководителя

Ю.Г. Ананич

Вечерняя Л.С.
Петросянц Е.Н.
259-61-46

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

В.Н. Клиндухов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СПО «КТЭК» КК

Е.А. Мусаева



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период учебного года для обучающихся (возраст 15-18 лет)

ГБОУ СПО «КТЭК» КК

г. Краснодар

2014г.

Ассортиментный перечень для организации дополнительного питания обучающихся:

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки
1.	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)	-
2.	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	до 500 мл
3.	Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком	200 мл
4.	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	до 500 мл
5.	Молоко и молочные напитки стерилизованные (2,5 % и 3,5 % жирности)	до 500 мл
6.	Кисломолочные напитки (2,5 %, 3,5 % жирности)	до 200 г
7.	Изделия творожные кроме сырков творожных (не более 9 % жирности)	до 125 г
8.	Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	до 125 г
9.	Хлебобулочные изделия	до 100 г
10.	Орехи (кроме арахиса), сухофрукты	до 50 г
11.	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	до 50 г
12.	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад	до 25 г

Комплекс 1

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
337-04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	36	0,03	0	0,16	0	22	86	5	0
413-04	Сосиска отварная	100	10,6	19,8	1,4	266	0	0	0	0	17	80	10	0,7
534-04	Капуста тушенная	200	5,0	9,2	21,4	188	0,04	17	0	0	57,6	40	27,2	0,01
686-04	Чай с молоком (с аскорбиновой к-той)	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	50	0	0	73	54	13	0,9
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,25	0	0	0	3,4	12,5	5	0,3
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69	0,3	0	0,075	0		0,263		0,675
Итого			24,6	35,86	50,43	715	0,65	67	0,235	0	173	272,7	60,2	2,66

Комплекс 2

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону (огурец, помидор)	100	2,8	0	0,6	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,1
468-04	Оладьи из печени, масло слив.	100/5	19,0	16,8	8,0	258	0,15	17	4,3	0	8	165	12	3,6
520-04	Пюре картофельное	200	4,4	0,16	28,6	296	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
686-04	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой к-той)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	50	0	0	14	23	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,25	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69	0,3							
Итого			28,8	17,62	62,43	760	1,45	74	4,3	0	61,8	278	49	7

Комплекс 3

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
TK	Салат из овощей (огурец, помидор)	150	4,2	0	0,9	16	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,1
492-04	Плов из птицы	50/150	28	15,3	42,45	430,5	0,03	0	0	0	8	34	9	0,3
TK	Кофейный напиток (с аскорбиновой к-той)	200	3	2	23	115	0	50	0	0	60	45	7	0
TK	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
TK	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			28,1	13,1	66,9	699,5	0,6	53	0,2	0	176	285	65,2	2,2

Комплекс 4

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
43-04	Салат из капусты	100	1,4	2,6	4,5	44	0,03	18	0,5	0	5	15	8	0,3
462-04	Тефтели из говядины	60/30	7,8	10,3	7,6	153	0,08	3,6	0,64	0	26	164	38	1,4
332-04	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,8	38,2	228	0,04	0	0	0	15	24	12	0,7
685-04	Чай с сахаром (с аскорбиновой к-той)	200/15	0,2	0	15	58	0	50	0	0	12	21	12	2
TK	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
TK	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			19,9	94,9	80,3	621	0,7	72	1,1	0	64,8	252	80	5

Комплекс 5Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Огурец свежий	100	0,84	0	0,24	4,8	0,12	2,4	0,12	0	3	9,6	3	0,4
388-04	Биточки рыбные	50	6,5	4,4	7,6	98	0,04	0,2	5	0	34	86	20	0,7
512-04	Рис припущенный	200	4,8	12	47,6	326	0,1	3	0	0	7	24	9	0,6
633-04	Компот из ягод (с аскорбиновой к-той)	200	0,5	0	15,5	124	0	50	0,18	0	16	15	11	1,2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			14,9	17,3	85,9	690,8	0,8	56	5,3	0	66,8	160	53	3,5

Комплекс 6Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону (огурцы, помидоры)	50/50	2,8	0	0,6	16	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,1
341-04	Омлет с сыром	150/5	16,8	25,95	3,15	312	0,08	0,4	3	0	82	184	28	2,1
686-04	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой к-той)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	50	0	0	14	23	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			22,2	26,61	28,98	526	0,6	53	3	0	108	242	55	4,8

Комплекс 7

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
78-04	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	0,02	8,3	0,25	0	22	37	27	1
451-04	Котлета из говядины	50	8	7,2	8	131	0,05	0	0	0	9	75	13,1	0,7
587-04	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0	0	0	0	12	21	12	2
508-04	Каша пшеничная	200	10,2	0,8	27,7	278	0,12	0	0	0	34	154	36	4
631-04	Компот из яблок (с аскорбиновой к-той)	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	50	0	0	12	4	4	0,8
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			23,2	15,3	88,6	767	0,7	58	0,3	0	95,8	316	102	9,1

Комплекс 8

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79-04	Икра овощная	100	0,9	2,6	4,3	45	0,02	9,5	0,25	0	22	37	27	1
ТК	Котлета рубленая из куриного филе	75	14	6,31	10,1	152	0,63	0,9	0,01	0	30	122	23	1,2
332-04	Макаронные изделия отварные	200	8,2	0,8	38,2	228	0,04	0	0	0	15	24	12	0,7
693-04	Какао с молоком (с аскорбиновой к-той)	200	4,9	5	32,5	190	0	50	0	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			30,3	15,6	95,13	753	1,2	60	0,3	0	196	328	90	4,1

Комплекс 9

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону(огурец, помидор)	50/50	1,4	0	0,3	8	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,1
ТК	Сосиска, запечённая сыром	50/20	9	17,5	1	198	0	0	0	0	215	172	18	0,6
508-04	Каша гречневая	200	7,8	3,2	30,5	385	0,13	0	0	0	32	140	39	3,2
685-04	Чай с сахаром (с аскорбиновой к-той)	200/15	0,2	0	15	58	0	50	0	0	12	21	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			20,7	21,6	61,8	787	0,6	53	0	0	271	368	84	6,5

Комплекс 10

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79-04	Икра овощная	100	1,8	5,2	8,6	45	0,02	9,5	0,25	0	22	37	27	1
388-04	Котлета рыбная	75	14	2,81	6,5	156	0,08	7,5	0,06	0	39,4	156	22,5	1,5
520-04	Пюре картофельное	200	4,4	0,16	28,4	296	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
686-04	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	50	0	0	14	23	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			22,8	9,07	73,7	695	0,7	71	0,3	0	110	296	91,5	5,8

Комплекс 11

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
337-04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	36	0,03	0	0,16	0	22	86	5	0
366-04	Запеканка из творога со сметаной	150/30	26,4	20,4	24,0	375	0,05	0,3	0,02	0	114	183	23	0,5
686-04	Чай с молоком (с аскорбиновой кислотой)	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	50	0	0	73	54	13	0,9
ТК	Фрукты	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,05							
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			35,8	27,26	61,43	674	0,1	66	0,2	0	225	334	50	2

Комплекс 12

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Овощи (по сезону)	100	1,4	0	0,4	4,8	0,12	2,4	0,12	0	3	9,6	3	0,4
491-04	Чахохбили	75/75	19,7	12	7	279	0,18	35	0,9	0	75	234	51	2,6
508-04	Каша пшеничная	180	10,2	0,8	27,7	222	0,12	0	0	0	34	154	36	4
685-04	Чай с сахаром (с аскорбиновой кислотой)	200/15	0,2	0	15	58	0	50	0	0	12	21	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			33,5	13,7	65,1	701,8	0,9	87	1	0	131	444	112	9,6

Комплекс 13

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
43-04	Салат из капусты	100	1,4	5,2	9,0	44	0,03	18	0,5	0	5	15	8	0,3
451-04	Биточки из говядины	80	12,8	11,5	12,8	209	0,05	0	0	0	9	75	13,1	0,7
333-04	Макароны с сыром	200	13,2	6,6	21,5	167	0,04	0,2	0,02	0	125	82	17,3	0,7
631-04	Компот из плодов (с аскорбиновой к-той)	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	50	0	0	12	4	4	0,8
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			29,9	24,1	80,5	668	0,6	68	0,5	0	158	201	52,4	3,1

Комплекс 14

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79-04	Икра овощная	50	0,9	2,6	4,3	45	0,02	9,5	0,25	0	22	37	27	1
468-04	Оладьи из печени, масло слив.	50/5	9,5	8,4	4	129	0,15	17	4,3	0	8	165	12	3,6
508-04	Каша гречневая	100	3,9	1,6	30,5	216	0,13	0	0	0	32	140	39	3,2
588-04	Соус томатный с овощами	30	0,2	2,4	1,8	29	0,05	0,3	0,01	0,1	3,1	5	2	0,6
ТК	Кофейный напиток (с аскорбиновой к-той)	200	3	2	23	115	0	50	0	0	60	45	7	0
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			19,8	17,9	78,6	672	0,9	77	4,6	0	132	417	97	9

Комплекс 15Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
TK	Овощи (по сезону)	30	0,84	0	0,24	4,8	0,12	2,4	0,12	0	3	9,6	3	0,4
377-04	Рыба жареная	75	14,1	12	11,4	204	0,06	1,7	0,02	0	24	116	14	1,2
520-04	Пюре картофельное	200	4,4	0,16	28,6	269	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
686-04	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой к-той)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	50	0	0	14	23	12	2
TK	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	12,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
TK	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			21,9	13,08	70,4	675,8	0,8	58	0,1	0	75,8	229	59	4,9

Комплекс 16Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
462-04	Тефтели из говядины	60/30	7,8	10,3	7,6	153	0,08	3,6	0,64	0	26	164	38	1,4
534-04	Капуста тушенная	200	5,0	9,2	21,4	188	0,04	17	0	0	57,6	40	27,2	0
633-04	Компот из ягод (с аскорбиновой к-той)	200	0,5	0	15,5	124	0	50	0,18	0	16	15	11	1,2
TK	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
TK	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			15,6	20,4	59,5	603	0,6	71	0,8	0	106	244	86,2	3,2

Комплекс 17Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Салат из овощей (огурец, помидор)	100	2,8	0	0,6	16	0,01	3	0,02	0	5	10	5	0,1
344-04	Омлет, фаршированный мясными продуктами	150/5	15,3	29	2,7	365	0,14	0	0,28	0	86	249	20	2,6
686-04	Чай с молоком (с аскорбиновой к-той)	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	50	0	0	73	54	13	0,9
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			20,6	31,5	35,3	606	0,7	53	0,3	0	171	338	48	4,2

Комплекс 18Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
79-04	Икра овощная	100	1,8	5,2	8,6	45	0,02	9,5	0,25	0	22	37	27	1
ТК	Оладьи из куриного филе (с маслом слив.)	50/5	9,9	8,6	1,7	123	0	1,2	0,07	0	14	0	13	0,8
508-04	Каша пшённая	200	5,6	6,8	33,6	218	0,08	0	0	0	14	56	21	0,7
ТК	Компот ассорти (с аскорбиновой к-той)	200	0,5	0	15,5	124	0	50	0,18	0	16	15	11	1,2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			20,1	21,5	74,4	648	0,6	61	0,5	0	72,8	133	82	4,3

Комплекс 19

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
337-04	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	36	0,03	0	0,16	0	22	86	5	0	
358-04	Сырники из творога с ягод соусом	100/50	17,8	11,5	12,4	351	0,01	0,3	0,08	0	163	229	28	0,8	
693-04	Какао с молоком (с аскорбиновой к-той)	200	4,9	5	32,5	190	0	50	0	0	122	120	18	0,6	
ТК	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0	9,8	38	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69									
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69									
Итого			28,2	21,1	55	717	0,1	66	0,3	0	323	446	60	2	

Комплекс 20

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ТК	Овощи по сезону (огурец, помидор)	100	1,4	0	0,24	4,8	0,12	2,4	0,12	0	3	9,6	3	0,4	
391-04	Шницель рыбный натуральный	75	13,7	2,9	6,5	156	0,08	8	0,6	0	39	156	23	1,5	
512-04	Рис припущенный	200	4,8	12,0	47,6	326	0,1	3	0	0	7	24	9	0,6	
633-04	Компот из плодов (с аскорбиновой к-той)	200	0,5	0	15,5	124	0	50	0,18	0	16	15	11	1,2	
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69									
Итого			22,7	15,8	84,8	748	0,8	63	0,9	0	71,8	230	56	4,3	

Комплекс 21Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
43-04	Салат из капусты	100	1,4	5,2	4,5	44	0,03	18	0,5	0	5	15	8	0,3
451-04	Биточки из говядины	50	8,0	7,2	8	131	0,05	0	0	0	9	75	13,1	0,7
508-04	Каша пшеничная	200	10,2	0,8	27,7	278	0,12	0	0	0	34	154	36	4
588-04	Соус томатный с овощами	30	0,2	2,4	1,8	29	0,05	0,3	0,01	0,1	3,1	5	2	0,6
685-04	Чай с сахаром (с аскорбиновой к-той)	200/15	0,2	0	15	58	0	50	0	0	12	21	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			22,3	16,5	72	678	0,8	68	0,5	0	69,9	295	81,1	8,2

Комплекс 22Сезон: *осенне-зимний*

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
78-04	Икра свекольная	100	2,4	8,0	12,8	62	0,03	8,5	0,12	0	20	17	22	0,9
ТК	Тефтели из куриного филе	60/30	12,5	8,4	6,3	151	0	1,3	0,07	0	11	0	17	0,9
520-04	Пюре картофельное	200	4,4	0,16	28,6	296	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
686-04	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой к-той)	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	50	0	0	14	23	12	2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			21,9	17,4	77,9	707	0,6	64	0,2	0	79,8	120	81	5,1

Комплекс 23

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
97-04	Сыр твёрдых сортов (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2
96-04	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	49	0	11	8	2	0
79-04	Икра овощная	100	1,8	5,2	8,6	90	0,02	9,5	0,25	0	22	37	27	1
482-04	Запеканка из печени с рисом	80	6	11	10	176	0,15	19	4,3	0	19	165	18	3,9
686-04	Чай с молоком (с аскорбиновой к-той)	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,03	50	0	0	73	54	13	0,9
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			16,9	32,1	57,5	646	0,75	79	53,3	0	340	397	81	6,6

Комплекс 24

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые в-ва, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТК	Овощи по сезону (огурец, помидор)	100	1,4	0	0,4	9,6	0,12	2,4	0,12	0	3	9,6	3	0,4
377-04	Рыба жареная	80	11,9	4,05	2,63	125	0,09	1,1	0,01	0	18,8	100	36,8	0,7
224-04	Рагу из овощей	180	3,8	8,2	12,8	145	0	20	2,6	0	26	62	19	0,7
ТК	Компот ассорти (с аскорбиновой к-той)	200	0,5	0	15,5	124	0	50	0,18	0	16	15	11	1,2
ТК	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	2,25	69	0,5	0	0	0	6,8	25	10	0,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,15	0,21	7,78	69								
Итого			19,9	12,9	41,01	541	0,7	73	2,9	0	70,6	212	79,8	3,6

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (СанПиН 2.4.5.2408-09).

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, гр.)	Химический состав			Добавить к суточному рациону
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
1	2	3	4	5	6
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свёкла	190	2,9	0,0	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	
Яблоки сушёные	15	0,5	0,0	9,7	
Курага (без косточки)	15	0,8	0,0	8,3	
Чернослив	15	0,3	0,0	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	0,0	
Говядина 1 категории	15	2,8	2,1	0,0	
Говядина 2 категории	15	3,0	1,2	0,0	
Рыба филе (трески)	20	3,2	0,1	0,0	
Замена мяса (по белку)					
Говядина 1 категории	100	18,6	14,0	0,0	
Говядина 2 категории	90	18,0	7,5	0,0	Масло+6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	0,0	Масло+4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло-9 г
Рыба филе (трески)	120	19,2	0,7	0,0	Масло+13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Замена рыбы (по белку)					
Рыба филе (трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 категории	85	15,8	11,9	0,0	Масло-11 г
Говядина 2 категории	80	16,0	6,6	0,0	Масло-6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло-8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло-20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло-13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 категории	90	16,7	12,3	0,0	Масло-3 г
Говядина 2 категории	85	17,0	7,5	0,0	
Рыба филе (трески)	100	16,0	0,6	1,3	Масло+9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло+5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо (1 штука)	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	0,0	
Говядина 1 категории	30	5,6	4,2	0,0	
Говядина 2 категории	25	5,0	2,1	0,0	
Рыба филе (трески)	35	5,6	0,7	0,0	

Таблица расхода соли йодированной при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, гр.
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	• Рассыпчатая из ядрицы	21
	• Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	• Рассыпчатая	25
	• Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	• Рассыпчатая	28
	• Вязкая	45
	Перловая каша:	
	• Рассыпчатая	30
	• Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	• Рассыпчатая	30

Продолжение таблицы

1	2	3
	• Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отваренных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, гр.	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, гр.
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
• С 1 сентября по 31 октября	133	25	100
• С 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
• С 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
• До 1 января	125	20	100
• С 1 января	133	25	100
Свёкла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
• До 1 января	125	20	100
• С 1 января	133	25	100

Таблица расхода сырья на весенний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, гр.	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, гр.
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
• С 1 марта	167	40	100
Морковь столовая свежая			
Сырая очищенная:			
• С 1 января	133	25	100
Свёкла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
• С 1 января	133	25	100

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
листов.

КОПИЯ ВЕРНА:

Директор

