«РАЗРАБОТАНО»

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат питания «ЗАБОТА»

Генеральный директор_____ Н.В. Кулишова

30 августа 2022 г

«СОГЛАСОВАНО»

Директор общеобразова
организации

_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Директор МАОУ СОШ № 67 г. Краснодара
Шашкин Александр Николаевич.

Основное (организованное) меню

для питания учащихся общеобразовательных организаций города Краснодара с 5 по 11 класс

Краснодар
2022

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

1. Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ:

Сборник «Основное (организованное) меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для структурных подразделений ООО «Комбинат питания «ЗАБОТА» обеспечивающих питание школьников.

Сборник разработан специалистами ООО «Комбинат питания «ЗАБОТА» и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных организаций.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 5-11 классов.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», **МР 2.4.0179-20** «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Сборник содержит информацию о количественном составе, энергетической и пищевой ценности блюд.

В ходе работы возможны изменения и дополнения, не влияющие на соблюдение требований **СанПиН 2.3/2.4.3590-20,** при условии согласования с технологами Комбината.

Введен с 1 сентября 2022 года.

Горячие завтраки для детей с 5 по 11 класс

Комплекс 1						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	261,00
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**640**	**33,89**	**37,83**	**111,76**	**897,80**

Комплекс 2						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба запеченная	100	16,2	15,1	4,4	214
312-17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20	60
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	**650**	**24,95**	**21,98**	**81,20**	**595,46**

Комплекс 3						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
438-04	Азу	200	17,80	9,60	19,40	242,00
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	**570**	**23,58**	**11,15**	**90,33**	**562,40**

Комплекс 4						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
261, 262-17	Сердце или печень, тушенная в соусе(333-17)	75/25	18,66	10,39	0,30	181,86
204-17	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
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
ТК	Кондитерское изделие	15	0,98	4,20	9,30	106,00
	Итого	**665**	**38,17**	**36,02**	**96,35**	**898,82**

Комплекс 5						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
365-03	Омлет с зеленым горошком маслом	180/10	16,89	33,82	4,93	391,44
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
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
	Итого	**575**	**30,58**	**42,58**	**59,81**	**744,31**

Комплекс 6						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
210-03	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	**570**	**24,77**	**19,81**	**96,88**	**620,19**

Комплекс 7						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
223-11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/10	106,61	22,59	35,84	475,80
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**585**	**115,59**	**28,03**	**99,14**	**791,90**

Комплекс 8						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
451-04	Биточки говяжьи	100	15,90	14,40	16,00	261,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
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
	Итого	**650**	**25,87**	**49,38**	**72,60**	**733,20**

Комплекс 9						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
374-04	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,60	5,10	5,60	112,00
305-17	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
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
	Итого	**650**	**23,83**	**14,26**	**102,85**	**622,54**

Комплекс 10						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
244-11	Плов из говядины	200	20,40	19,11	32,51	396,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**587**	**25,53**	**20,63**	**91,01**	**663,60**

Комплекс 11						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
239, 331-17	Тефтели рыбные	75/30	10,55	8,87	12,71	172,98
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
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
	Итого	**635**	**20,83**	**15,93**	**92,69**	**594,66**

Комплекс 12						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
437-04	Гуляш	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
203-17	Макароны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
382-17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	121,77
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
	Итого	**650**	**30,23**	**18,28**	**95,43**	**669,23**

Комплекс 13						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Нагетсы из филе птицы	100	7,30	7,60	31,82	534,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**667**	**16,57**	**18,30**	**109,58**	**976,20**

Комплекс 14						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/10	18,25	27,54	3,37	334,30
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
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
	Итого	**560**	**24,60**	**34,64**	**59,42**	**644,30**

Комплекс 15						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
235-17	Шницель рыбный натуральный	100	13,76	8,08	9,00	164,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	13,50	63,00
	Итого	**660**	**23,21**	**15,16**	**90,80**	**569,36**

Комплекс 16						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
347-18	Котлеты "Школьные"	100	14,70	11,10	12,70	210,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	**670**	**25,62**	**30,33**	**117,89**	**817,00**

Комплекс 17						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Гречка по- Кубански	200	28,85	10,40	79,73	517,68
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
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
	Итого	**580**	**34,62**	**11,72**	**137,03**	**758,28**

Комплекс 18						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
211-17	Омлет с сыром с маслом сливочным	180/10	23,41	33,90	3,25	412,91
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	90,00
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
	Итого	**560**	**31,92**	**43,70**	**55,05**	**728,11**

Комплекс 19						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
431-04	Печень по-строгановски	75/35	13,60	13,60	3,90	195,00
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**660**	**25,59**	**22,34**	**109,06**	**741,48**

Комплекс 20						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Плов из птицы	200	26,67	13,60	37,73	382,67
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
	Итого	**550**	**33,27**	**14,90**	**93,21**	**639,59**

Комплекс 21						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
163-03	Котлета "Здоровье"	100	15,96	13,86	8,94	226,00
ТК	Каша с овощами	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**660**	**28,23**	**16,64**	**122,64**	**716,60**

Комплекс 22						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
234-17	Биточек рыбный с маслом сливочным	100/5	12,24	11,39	14,75	211,00
312-11	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,50	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	**655**	**22,82**	**27,15**	**115,73**	**769,68**

Комплекс 23						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	15	3,91	3,92	0,00	50,50
ТК	Запеканка творожная с курагой со сметаной	200/5	9,80	7,75	134,70	844,50
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**597**	**18,13**	**12,99**	**188,20**	**1138,70**

Комплекс 24						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Биточек из говядины с помидором, запеченный под сырной корочкой	100	5,60	5,33	39,07	220,00
508-04	Каша рассыпчатая	180	10,18	13,83	48,96	345,50
ТК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,80
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**650**	**21,56**	**20,71**	**158,96**	**885,90**

Комплекс 25						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
ТК	Рыба, запеченная с помидором	100	16,70	11,20	2,38	189,92
310-17	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
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
	Итого	**650**	**25,61**	**47,98**	**65,89**	**702,94**

Комплекс 26						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
436-04	Жаркое по-Домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**580**	**22,87**	**11,32**	**84,90**	**515,60**

Комплекс 27						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону	100	0,75	6,00	2,35	66,60
234-17	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	12,28	15,01	14,81	244
312-17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,76
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
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
	Итого	**660**	**22,31**	**27,87**	**95,36**	**718,76**

Комплекс 28						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Филе птицы, тушенное в соусе	75/25	13,37	6,45	0,75	124,90
203-17	Макароны отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86
ТК	Кисель из свежих плодов или ягод	200	0,13	24,50	0,04	117,00
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
	Итого	**650**	**24,65**	**38,99**	**70,84**	**635,36**

Комплекс 29						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
222-17	Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным	180/10	28,28	20,25	48,84	490,20
ТК	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	20,00	60,00
ТК	Фрукты 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00
ТК	Кондитерское изделие	20	1,00	8,50	15,00	112,00
	Итого	**590**	**34,35**	**30,27**	**127,14**	**867,80**

Комплекс 30						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи (по-сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22
451-04	Котлета говяжья	100	15,9	14,40	16,00	261,00
540-04	Рагу овощное 2 вариант	180	4,14	9,18	19,26	174,60
389-17, ТК	Сок натуральный или напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Итого	**630**	**26,64**	**24,88**	**90,74**	**692,52**
	ВСЕГО ЗА 30 ДНЕЙ		**880,38**	**765,77**	**2982,47**	**21912,28**
	СРЕДНЯЯ		**29,35**	**25,53**	**99,42**	**730,41**

Приложение

фрукты
и овощи
хлеб, картофель,
рис, макароны
мясо, рыба,
яйца, бобовые
молоко и
молочные продукты
еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Приложение А

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. 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, (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица замены продуктов с учётом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
		Сыр			20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)			87
		Творог с массовой долей жира 9%			105
Картофель	100	Капуста белокочанная			111
		Капуста цветная			80
		Морковь			154
		Свёкла			118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные			33
		Горошек зелёный			40
		Горошек зелёный консервированный			64
		Кабачки			300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные			200
		Соки фруктовые			133
		Соки фруктово-ягодные			133
		Сухофрукты: Яблоки Чернослив Курага Изюм			 12 17 8 22

Приложение Б

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
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
	▪ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных 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

Приложение В

Расчет расхода сырья и выхода полуфабрикатов

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	**2**	**3**	**4**
Картофель свежий продовольственный:			
молодой сырой очищенный до 1 сентября	125	20	100
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
с 1 марта	167	40	100
Баклажаны:			
свежие	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
Горошек зеленый:			
быстрозамороженный	100	0	100
консервированный	154	35	100
Капуста:			
белокачанная свежая сырая очищенная	125	20	100
брокколи, цветная свежая сырая очищенная	192	48	100
брокколи, цветная быстрозамороженная	100	0	100
краснокачанная свежая сырая	118	15	100

очищенная			
китайская (пекинская) сырая очищенная	109	8	100
Кабачки свежие:			
с кожицей и семенами сырые	105	5	100
быстрозамороженные	100	0	100
Кукуруза сахарная:			
быстрозамороженная	100	0	100
консервированная	167	40	100
Лук:			
репчатый свежий сырой очищенный	119	16	100
зеленый очищенный	125	20	100
Морковь столовая свежая сырая очищенная:			
до 1 января	125	20	100
с 1 января	133	25	100
быстрозамороженная	100	0	100
Петрушка свежая:			
корневая	133	25	100
зелень	135	26	100
Помидоры:			
свежие парниковые неочищенные	102	2	100
свежие грунтовые	118	15	100
Редис:			
красный обрезной (поступающий без ботвы) очищенный от кожицы	133	25	100
красный обрезной, не очищенный от кожицы (с укороченной ботвой до 3 см)	108	7	100
Салат:			

кочанный	149	33	100
латук, ромэн, кресс	139	28	100
Свекла столовая свежая:			
сырая очищенная до 1 января	125	20	100
сырая очищенная с 1 января	133	25	100
Тыква продовольственная свежая сырая очищенная	143	30	100
Укроп молодой столовый свежий	135	26	100
Фасоль стручковая:			
консервированная	167	40	100
быстрозамороженная	100	0	100
Чеснок свежий очищенный	133	25	100
Щавель свежий	132	24	100
Шпинат свежий	135	26	100
Плоды и ягоды свежие:			
Апельсины при получении сока	227	56	100
Бананы очищенные	143	30	100
Виноград свежий столовый	104	4	100
Груши свежие с удаленным семенным гнездом	111	10	100
Лимон очищенный	114	12,5	100
Лимон при получении сока	222	55	100
Мандарины очищенные	135	26	100
Мандарины при получении сока	175	43	100
Персики, нектарины свежие с удаленной косточкой	111	10	100
Слива с удаленной косточкой	111	10	100
Смородина красная свежая	106	6	100

Смородина черная свежая	102	2	100
Черешня, вишня с удаленной плодоножкой	105	5	100
Черешня, вишня с плодоножкой	102	2	100
Яблоко свежее с удаленным семенным гнездом	122	8	100
Яблоко свежее очищенное от кожуры с удаленным семенным гнездом	143	30	100
Сыры			
Сыры полутвердые	108	7	100
Сыры рассольные, в т.ч. брынза	108	7	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639с.

2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2017.- 544с.

3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садом, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / Под редакцией профессора Перевалова А. Я.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020.- 145с.

5. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.

6. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е – М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. – 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.

7. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

8. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

9. Технологические карты ООО «Комбинат питания «ЗАБОТА» на кулинарные изделия (или блюда).