



«РАЗРАБОТАНО»

Муниципальное унитарное предприятие
«Комбинат школьного питания №1»
Муниципальное образование город Краснодар
_____ А.Н. Худобин



«СОГЛАСОВАНО»

93

Директор общеобразовательной
организации _____
МАОУ СОШ №93
г. Краснодар
В.И. Дегтерева



Меню для диетического питания

ОВД, ВВД

для структурных подразделений МУП «КШП №1»
Муниципального образования город Краснодар
для учащихся общеобразовательных учреждений
с 1 по 4 класс



Краснодар
2021

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

*1. Горячие завтраки для диетического питания ОВД, ВВД
детей с 1 по 4 класс*

*2. Горячие обеды для диетического питания ОВД, ВВД детей
с 1 по 4 класс*

Приложение А

Приложение Б

Приложение В

Список использованной литературы



ВВЕДЕНИЕ:

Сборник «Меню для диетического питания» (далее по тексту Сборник) предназначен для диетического питания ОВД, ВВД учащихся общеобразовательных организаций, обслуживаемых муниципальным унитарным предприятием «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар.

Сборник разработан специалистами муниципального унитарного предприятия «Комбинат школьного питания №1» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации диетического питания учащихся образовательных организаций.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 1-4 классов.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

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

Введен с 1 сентября 2021 года.



*Горячие завтраки для диетического питания ОВД, ВВД
детей с 1 по 4 класс*



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
381-13	Плов из отварной говядины	150	12,90	6,18	32,04	239,40
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	540	17,90	13,30	86,28	540,10

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
9	Сыр	15	4,00	4,10	0,00	54,00
323-13	Пудинг из творога, запеченный со сметаной	150/10	21,21	17,14	32,43	367,14
667-13	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	101,70
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	505	33,95	28,20	73,61	683,54

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи свежие по сезону	70	0,49	0,07	1,33	7,70
353-13	Биточек рыбный	100	14	9,4	10,2	179
467-13	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	23,1	168
614-13	Кисель из кураги без сахара (густой)	200	1	0	45,8	188
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	570	21,99	17,07	104,43	656,40

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи свежие по- сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40	250,67
204-13	Рагу овощное (соус 535-13, без сахара)	150	3,18	13,88	15,65	201,18
653-13	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,10	0,00	5,07	20,67
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	567	24,33	30,61	56,25	592,81

		Пятница							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
15-13	Овощи свежие по-сезону	70	0,49	0,07	1,33	7,70			
367-18	Птица в соусе с томатом	100	14,08	15,25	3,17	205,83			
464-13	Картофель отварной	150	2,90	6,50	25,70	173,00			
663-13	Какао с молоком без сахара	180	4,14	4,14	24,30	151,20			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70			
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
	Итого	550	24,91	26,76	78,50	651,43			

		Понедельник							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал			
			Б	Ж	У				
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80			
305-13	Омлет натуральный	150	15,14	25,09	2,86	297,27			
667-13	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	101,70			
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70			
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00			
	Итого	540	24,28	37,97	45,40	620,47			

Вторник		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
353-13	Котлета рыбная	100	14,00	9,40	10,20	179,00
653-13	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,10	0,00	5,07	20,67
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	567	5,92	22,92	63,73	542,17

Среда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
15-13	Овощи по-сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60
396-13, 550-13	Печень по-строгановски	55/35	7,77	9,06	1,43	118,43
296-13	Макароны запеченные с сыром	155	10,37	14,63	33,71	311,94
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	635	23,16	24,94	89,16	676,87

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи по-сезону	65	0,46	0,07	1,24	7,80
405-13	Биточки паровые	100	15,33	11,73	9,87	204,00
475-13	Овощи в молочном соусе 540-13	150	3,80	3,90	14,70	110,00
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,16	2,7	15,95	90
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	665	26,45	19,60	75,55	572,50

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
445-13	Биточки, рубленные из птицы припущенные с соусом (540-13)	75/25	13,58	6,68	7,95	144,75
454-13	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	7,80	44,60	283,00
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	Итого	530	26,78	21,20	96,99	681,45
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		229,67	242,57	769,90	6217,75
	СРЕДНЯЯ		22,97	24,26	76,99	621,77

Горячие обеды для диетического питания ОВД, ВБД детей с

1 по 4 класс



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
108-13	Суп картофельный с бобовыми (зел. горошек)	200	4,80	3,80	17,40	122,00
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40	250,67
454-13	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	7,80	44,60	283,00
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
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	760	36,63	34,49	126,34	954,27

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
99-13	Суп крестьянский с крупой	200	1,40	3,40	6,20	60,00
353-13	Биточек рыбный	100	14,00	9,40	10,20	179,00
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
600-13	Компот из плодов сушеных без сахара (курага)	200	1,00	0,00	33,00	136,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	870	24,40	26,92	112,66	788,40

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
104-13	Суп из овощей с клецками	200	2,20	4,80	11,80	100,00
15-17	Сыр (порционнно)	30	7,82	7,83	0,00	101,00
305-13	Омлет натуральный	160	16,15	26,76	3,05	317,09
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	810	33,16	47,01	83,59	887,59

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
109-13	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	2,00	16,80	94,00
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40	250,67
454-13	Каша распычатая пшеничная	150	7,20	5,90	40,10	247,00
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	10,00	40,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	ИТОГО	880	32,50	31,31	122,46	900,97

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
103-13	Суп из овощей с крупой (перловой)	200	1,60	3,40	12,00	88,00
444-13	Котлеты рубленные из птицы	100	20,20	13,00	10,60	238,00
475-13	Овощи в молочном соусе 540	150	3,80	3,90	14,70	110,00
663-13	Какао с молоком без сахара	180	4,20	4,20	24,36	152,40
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	810	35,50	26,20	109,96	817,90

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
84-13	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,20	10,20	76,00
381-13	Плов из отварной говядины	150	12,90	6,18	32,04	239,40
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	710	20,90	11,08	109,62	624,10

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2017	Сыр порционно	30	7,82	7,83	0,00	101,00
110-13	Супл картофельный с фрикадельками	200/50	2,40	2,40	18,90	109,00
326-13	Запеканка из творога со сметаной без сахара	160/10	26,50	20,50	19,90	373,00
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,16	2,70	15,95	90,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	830	45,58	35,13	103,05	902,50

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
94-13	Рассольник домашний	200	1,80	3,60	12,00	88,00
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
342-13	Рыба припущенная	100	22,27	1,33	0,00	101,33
614-13	Кисель из кураги без сахара (густой)	200	1,00	0,00	45,80	187,00
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	780	33,27	18,75	115,76	763,73

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
100-13	Суп из овощей	200	1,40	1,40	7,80	68,00
396-13, 550	Печень по-строгановски	75/35	15,55	18,11	2,86	236,87
294-13	Макароны отварные с овощами	150	5,84	7,03	29,37	206,84
682-13	Сок натуральный (яблочный, томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	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	870	29,09	33,96	103,77	857,31

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
82-13	Борщ (без сахара)	200	1,20	3,20	7,80	66,00
445-13	Биточки, рубленные из птицы припущенные	100	18,10	8,90	10,60	193,00
475-13	Овощи в молочном соусе (540-13)	150	3,80	3,90	14,70	110,00
ТК	Чай без сахара	200	0,07	0,02	10,00	40,00
588-13	Фрукты (яблоки или груши)	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	820	28,17	17,52	86,40	614,60
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		319,19	282,37	1073,61	8111,37
	СРЕДНЯЯ		31,92	28,24	107,36	811,14

Приложение



Приложение А

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 2.3/2.4.3590-20).

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 стужённое (цельное и с сахаром)	40
		Стужённо-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
		Мясо говядина	83
Творог с массовой долей жира 9%	100	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9%	31
Яйцо куриное (1 шт.)	41	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			40
		Кабачки			64
		Фрукты консервированные			300
Фрукты свежие	100	Соки фруктовые			200
		Соки фруктово-ягодные			133
		Сухофрукты:			133
		Яблоки			12
		Чернослив			17
		Курага			8
		Изюм			22

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
	Пшеничная 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
	Кुकрузная 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

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период
года

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			
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
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания/ Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян, Изд-во Деги плюс, 2013г.
2. 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.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Технологические карты муниципального унитарного предприятия «КШП №1» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).