

СОГЛАСОВАНО:

Обледиобразовательное учреждение



01.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью
Комбинат школьного питания «Русь»



Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню

горячих завтраков и обедов

для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для буфетов

г. Краснодлар

I неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/10	10,3	14,4	47,5	215	0	0,01	0	2	205	295	123	0,3				
267/21	Майо отварное 1с	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1				
ТК	Масло сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02				
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78				
ТТК	Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ	180	1,62	1,17	12,78	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	108,00	16,20	0,54				
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	620	21,81	28,94	101,24	610,30	0,15	20,19	100,10	2,46	373,00	553,50	170,24	3,78				
	Обед																	
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53				
113/21	Суп картофельный с фасолью	200	4,42	3,80	15,52	116,00	0,15	9,90	0,01	0,01	36,91	111,26	30,34	1,45				
ТТК	Птица (Филе ЦБ) тушеная по-краснодарски	80/25	30,36	18,30	18,00	186	0,05	3,15	0,04	0,00	33,20	148,00	65,50	1,16				
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	3,07	34,30	177,14	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,15				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09				
ТТК	Напиток из ягод свежемороженых	180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23				
	Итого:	773	44,86	26,04	129,36	758,26	0,38	30,66	0,12	3,19	213,13	446,70	165,06	5,16				
	Всего:	1393	66,67	54,98	230,60	1368,56	0,53	50,85	100,22	5,65	586,13	1000,20	335,30	8,94				

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
Завтрак																											
433		Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами	70/25	23,85	2,84	6,36	147	0,16	10,26	0,00	0,00	21,75	261,29	38,49	2,75												
149		Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	6,80	5,60	35,40	200	0,20	0,00	20,00	2,70	17,80	138,00	48,80	1,60												
ТТК		Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96												
ТК		Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44												
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78												
686		Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82												
Итого:															552	36,58	12,70	91,99	604,98	0,47	18,35	20,00	4,51	86,37	508,59	131,06	7,35
Обед																											
ТК		Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53												
110		Борщ со свежей капустой	200	16,50	4,22	10,41	86,40	0,03	16,37	0,01	0,01	34,31	44,40	17,86	0,96												
ТТК		Котлета рыбная из филе минтая	90	12,24	8,87	15,23	191	0,11	0,86	0,00	0,03	54,59	168,03	30,67	1,06												
472		Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00												
ТК		Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55												
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09												
ТК		Сок или Нектар фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60												
ТК		Ванилик с джемом фруктовым	47/20	2,59	1,38	18,35	96,00	0,05	0,06	10,00	0,00	11,30	31,80	9,80	0,55												
Итого:															845	41,68	16,77	146,82	777,40	0,49	41,89	14,01	0,62	258,00	434,07	129,49	8,34
Всего:															1397	78,26	29,47	238,81	1382,38	0,96	60,24	34,01	5,13	344,37	942,66	260,55	15,69

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калы	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
451	Завтрак	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	150/30	26,60	6,30	35,70	252	0,08	1,20	30,00	0,37	174,00	280,00	38,00	0,90				
97		Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	5,6	7,04	0	86,08	0,02	0,18	62,40	0,08	211,20	120,00	8,48	0,00				
ТК		Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
ТТК		Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фитодар»	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,05	1,43	22,00	0,08	137,00	112,10	19,20	0,43				
ТК		Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
		Итого:	544	39,41	16,85	80,04	591,98	0,23	22,81	114,45	0,97	550,20	552,10	82,28	2,47				
		<i>Обед</i>																	
ТТК		Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96				
129/21		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	3,65	16,58	111,20	0,09	13,20	0,01	0,01	15,78	53,88	21,62	0,79				
460		Биточек из мяса	90	16,30	9,36	12,06	152	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62				
304/03		Картофель запеченный	150	0,03	6,18	0,06	173	0,00	0,00	0,03	0,00	5,30	1,40	0,28	0,04				
ТК		Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09				
686		Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82				
ТК		Фрукты свежие по сезону	150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88				
		<i>Итого:</i>	915	26,42	23,61	102,16	801,88	0,34	47,01	36,10	1,97	149,90	298,42	111,59	6,75				
		Всего:	1459	65,83	40,46	182,20	1393,86	0,57	69,82	150,55	2,94	700,10	850,52	193,87	9,22				

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ позиции	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
460	Завтрак	Котлета из мяса птицы ЦР бескостного	90	16,30	9,36	12,06	152	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62				
520		Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39				
ТК		Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53				
ТК		Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78				
ТК		Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60				
		Итого:	560	27,91	16,10	101,82	600,70	0,32	19,72	36,03	0,49	205,80	245,46	87,80	7,36				
		Обед																	
ТК		Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53				
120		Щи из свежей капусты с зеленью	200	1,58	4,26	7,46	75,20	0,05	20,80	0,02	0,01	30,40	40,70	15,60	0,51				
ТТК		Птица запеченная (Белро ЦР)	90	8,73	4,05	4,17	111	0,06	0,00	63,00	0,14	39,60	19,80	160,20	1,71				
149		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	234	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80				
ТК		Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09				
ТТК		Кисель из концентрата пром./производства "ФитоДАР" «ФитоДАР»	180	0,09	0,00	20,52	129,60	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09				
ТК		Кондитерское изделие в пром./упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	110,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60				
		Итого:	788	19,81	13,61	129,96	849,40	0,46	37,81	63,13	0,97	271,20	494,44	282,96	11,88				
		Всего:	1348	47,72	29,71	231,78	1450,10	0,78	57,53	99,16	1,46	477,00	739,90	370,76	19,24				

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
182/03	Печень говяжья тушенная с овощами	75/50	20,75	12,68	6,25	223	0,34	37,51	5318,00	2,43	120,58	359,90	23,73	7,86		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77		
ТК	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	80,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60		
	Итого:	605	32,00	16,64	85,07	619,73	0,61	60,37	5322,11	3,13	305,59	647,40	99,98	13,98		
Обед																
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96		
125/21	Суп с крупой с томатом и зеленью	200	2,50	4,14	11,92	95,00	0,08	0,48	0,00	1,90	14,60	58,00	22,60	0,77		
185/03	Поджарка из говядины заливочной 6/к	70/15	21,9	10,13	0,22	190	0,13	4,38	0,05	0	28,91	241,68	37,22	2,46		
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,20	5,10	25,20	164	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05		
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09		
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60		
	Итого:	773	36,55	24,05	106,52	795,39	0,48	14,31	0,05	3,83	122,81	518,42	144,48	9,48		
	Всего:	1378	68,55	40,69	191,59	1415,12	1,09	74,68	5322,16	6,96	428,40	1165,82	244,46	23,46		

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептур	Прем пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
	Котлета рыбная из филе минтая	90	11,79	5,04	8,37	95,1	0,11	1,08	18,00	0,03	29,70	140,40	23,40	1,08					
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	3,07	34,30	177,14	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,15					
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96					
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44					
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78					
686	Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82					
	Итого:	547	21,39	12,37	92,90	530,56	0,26	9,20	18,07	4,44	94,92	334,00	94,87	4,23					
	Обед																		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53					
137	Суп с фрикадельками с зеленью	17/200	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,02	23,77	113,4	34,7	1,42					
ТТК	Грица запеченная с овощами (бедро ЦБ)	90/20	18,91	13,22	6,75	222	0,10	17,02	0,10	0,02	50,88	199,31	33,25	2,08					
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	3	0,6	23,7	113	0,15	21,7	0	0	18	81	33	1,2					
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09					
460/21	Чай с сахаром с молоком	140/40	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,20	18,00	0,00	113,90	83,50	13,90	0,37					
	Итого:	795	37,38	23,95	102,97	780,23	0,56	77,27	18,13	0,62	310,35	569,54	146,98	7,24					
	Всего:	1342	58,77	36,32	195,87	1310,79	0,82	86,47	36,20	5,06	405,27	903,54	241,85	11,47					

II неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептуры	Прим. пицци Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
331/03	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	4,80	7,00	51,60	226	2,00	0,00	0,00	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80			
267/21	Яйцо отварное 1с	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1			
ТК	Масло сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02			
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39,00	0,05	132,00	75,00	5,30	0,00			
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78			
ТТК	Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фитодар»	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,05	1,43	22,00	0,08	137,00	112,10	19,20	0,43			
	Итого:	515	21,36	27,96	93,82	660,50	2,17	1,72	161,05	0,59	327,20	425,60	80,54	3,47			
	Обед																
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53			
139	Суп картофельный с горохом	200	4,37	3,79	15,79	116,80	0,15	12,20	0,01	0,01	35,07	87,53	32,24	1,62			
ТТК	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью	90	39,86	18,8	19,86	260	0,16	0,08	0,05	0,01	25,24	156,4	17,28	1,27			
304/03	Картофель запеченный	150	0,03	6,18	0,06	173	0,00	0,00	0,03	0,00	5,30	1,40	0,28	0,04			
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09			
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60			
	Итого:	778	51,41	29,85	99,67	842,50	0,46	31,28	0,09	0,60	183,41	352,67	90,96	7,70			
	Всего:	1293	72,77	57,81	193,49	1503,00	2,63	33,00	161,14	1,19	510,61	778,27	171,50	11,17			

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
433	Говядина (зиднегазова бескостная) тушеная с овощами	70/25	23,85	2,84	6,36	147	0,16	10,26	0,00	0,00	21,75	261,29	38,49	2,75				
520	Макарон отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39				
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96				
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78				
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77				
	Итого:	545	35,30	12,88	90,40	602,70	0,39	17,94	0,03	1,81	106,56	429,35	106,24	7,09				
Обед																		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53				
120	Шпи из свежей капусты с зеленью	200	1,58	4,26	7,46	75,20	0,05	20,80	0,02	0,01	30,40	40,70	15,60	0,51				
182/03	Печень говяжья тушеная с овощами	75/50	20,75	12,68	6,25	223	0,34	37,51	5318,00	2,43	120,58	359,90	23,73	7,86				
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	3,07	34,30	177,14	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,15				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09				
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60				
ТК	Выпечное изделие	50	3,25	2,10	15,30	100	0,02	0,00	0,00	0,00	3,86	15,40	2,60	0,45				
	Итого:	863	36,40	23,21	127,27	867,97	0,60	77,34	5318,09	5,62	291,04	607,64	110,79	13,74				
	Всего:	1408	71,70	36,09	217,67	1470,67	0,99	95,28	5318,12	7,43	397,60	1036,99	217,03	20,83				

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
366	Рыба (филе Горбуши)	запеченная в томате с овощами	80/50	16,10	11,30	6,30	162	0,13	2,84	325,00	0,11	28,00	167,00	35,00	0,87			
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ		150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00			
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону		60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53			
ТК	Хлеб пшеничный		2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный		1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78			
686	Чай с лимоном, сахаром		180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82			
ТК	Баночник с джемом фруктовым		47/20	2,59	1,38	18,35	96,00	0,05	0,06	10,00	0,00	11,30	31,80	9,80	0,55			
	Итого:		654	27,02	14,56	91,76	573,58	0,44	26,14	339,00	0,57	185,62	363,20	106,57	4,99			
	Обед																	
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства		60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96			
114/21	Суп картофельный с крупой с зеленью		200	2,22	2,82	7,84	66,00	0,07	4,40	0,00	1,02	15,00	51,40	20,20	0,72			
460	Котлета из мяса птицы ЦБ 6/к		90	16,30	9,36	12,06	152	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62			
149	Каша гречневая распычатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ		150	8,85	2,40	45,75	234	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80			
ТК	Хлеб пшеничный		2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный		1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09			
ТТК	Напиток из ягод свежемороженых		180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23			
ТК	Фрукты свежие по сезону		150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88			
	Итого:		908	35,21	19,03	147,04	852,52	0,54	38,15	36,06	2,98	205,32	506,64	171,48	10,85			
	Всего:		1562	62,23	33,59	238,80	1426,10	0,98	64,29	375,06	3,55	390,94	869,84	278,05	15,84			

Комплекс №4

ОБЗ Возрастной категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТТК	Птица запеченная (Голень ЦР)	90	8,73	4,05	4,17	111	0,06	0,00	63,00	0,14	39,60	19,80	160,20	1,71		
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	3,07	34,30	177,14	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,15		
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60		
	Итого:	560	19,11	11,64	99,05	594,44	0,23	9,48	63,07	4,55	111,50	219,70	235,90	6,64		
	Обед															
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
110	Борщ со свежей капустой	200	16,50	4,22	10,41	86,40	0,03	16,37	0,01	0,01	34,31	44,40	17,86	0,96		
433	Говядина (запеченная бескостная) тушенная с овощами	70/25	23,85	2,84	6,36	147	0,16	10,26	0,00	0,00	21,75	261,29	38,49	2,75		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00		
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09		
ТТК	Кисель из концентрата «Фитодар»	180	0,09	0,00	20,52	129,60	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09		
ТК	Выпечное изделие	50	3,25	2,10	15,30	100	0,02	0,00	0,00	0,00	3,86	15,40	2,60	0,45		
	Итого:	813	53,02	11,16	114,45	764,90	0,49	49,21	4,01	0,59	211,82	503,13	123,81	7,42		
	Всего:	1373	72,13	22,80	213,50	1359,34	0,72	58,69	67,08	5,14	323,32	722,83	359,71	14,06		

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
460	Завтрак	Котлета из мяса	90	16,30	9,36	12,06	152	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62		
470		Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	3	0,6	23,7	113	0,15	21,7	0	0	18	81	33	1,2		
ТК		Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК		Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТТК		Кисель из концентрата	180	0,09	0,00	20,52	129,60	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09		
ТК		Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Итого:		660	24,78	10,60	99,14	597,00	0,37	59,40	36,05	0,49	197,30	272,60	100,70	5,36		
	Обед																
143/03		Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	50/200	9,67	6,22	18,29	182,00	0,11	7,04	97,60	1,02	19,06	121,40	31,58	1,33		
451		Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	150/30	26,60	6,30	35,70	252	0,08	1,20	30,00	0,37	174,00	280,00	38,00	0,90		
ТК		Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09		
ТТК		Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фитодар»	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,05	1,43	22,00	0,08	137,00	112,10	19,20	0,43		
ТК		Фрукты свежие по сезону	150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88		
	Итого:		838	46,05	16,39	119,06	784,30	0,39	34,67	149,66	2,05	374,86	607,74	122,70	5,18		
	Всего:		1498	70,83	26,99	218,20	1381,30	0,76	94,07	185,71	2,54	572,16	880,34	223,40	10,54		

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ рецептур	Пример пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
331/21	Брифитекс из мяса говядины	90	14,00	9,50	0,00	142	0,05	0,00	56,25	0,05	33,00	133,50	16,50	1,03				
149	Каша пшеничная расыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	122	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10				
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53				
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78				
460/21	Чай с сахаром с молоком	140/40	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,20	18,00	0,00	113,90	83,50	13,90	0,37				
	Итого:	540	24,86	13,68	66,87	503,00	0,30	16,33	74,25	0,51	250,30	367,20	87,40	3,25				
	Обед																	
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53				
115/21	Суп с клецками	200	2,36	5,73	15,48	120,00	0,07	15,55	0,04	0,04	46,00	65,01	25,02	1,09				
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	70/150	22,85	7,97	22,56	258	0,25	28,36	0,02	0,70	29,98	292,26	56,66	3,49				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09				
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60				
ТК	Кондитерское изделие в пром./упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	80,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60				
	Итого:	788	35,46	16,90	114,30	749,90	0,48	62,94	0,17	1,56	235,08	589,01	138,14	11,95				
	Всего:	1328	60,32	30,58	181,17	1252,90	0,78	79,27	74,42	2,07	485,38	956,21	225,54	15,20				

Генеральный директор

Технолог



Качура Г. Ю.

Каде С. М.

ПРИЖИЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г	
Говядина	100	Мясо кролика	96	
		Печень говяжья	116	
		Мясо птицы	97	
		Рыба (треска)	125	
		Творог с массовой долей жира 9 %	120	
		Молоко питьевой с массовой долей жира 2.5 %	100	
		Слушечно-варёное молоко	40	
		Творог с массовой долей жира 9 %	40	
		Мясо (говядина 1 кат.)	17	
		Мясо (говядина 2 кат.)	14	
Молоко питьевой с массовой долей жира 3.2 %	100	Рыба (треска)	17	
		Сыр	17.5	
		Яйцо куриное	12.5	
		Мясо говядина	22	
		Рыба (треска)	83	
		Творог с массовой долей жира 9 %	105	
		Мясо (говядина)	31	
		Рыба (треска)	26	
		Молоко цельное	30	
		Сыр	7	
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Мясо (говядина)	20	
		Творог с массовой долей жира 9 %	87	
		Капуста белокочанная	105	
		Капуста цветная	111	
		Морковь	80	
		Свекла	154	
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	118	
		Горошек зелёный	33	
		Горошек зелёный консервированный	40	
		Кабачки	64	
Картофель	100	Соки фруктовые	300	
		Соки фруктово-ягодные	133	
		Сухофрукты:	133	
		Яблоки	12	
		Чернослив	17	
		Курага	8	
		Изюм	22	
		Фрукты свежие	100	

Таблица

расхода соли при приготовлении блюд и изделий

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

Список используемой литературы:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.
2. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
3. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
4. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Справочник-М.: Дели-принт, 2008 г., Скурихин И. М., Гутельян В. А.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12

С. М. Каде