

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



01.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью
Комбинат школьного питания «Русь»



Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню

горячих обедов учащихся

с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для буфетов

г. Краснодар

Комплекс №1

I неделя

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53	
П3/21	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	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		

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	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	190,8	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	Баинчик 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		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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		
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 крупшой 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 заднегазовой 6/к	70/15	21,9	10,13	0,22	190,09	0,13	4,38	0,05	0	28,91	241,68	37,22	2,46		
149	Каша пшенная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,20	5,10	25,20	163,5	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		

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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		
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	113,39	34,67	1,42		
ТТК	Птица запеченная с овощами (бедра ЦБ)	90/20	18,91	13,22	6,75	221,53	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	112,5	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		

Комплекс №1

II неделя

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептура	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТК	Обед	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	18,78	19,86	260,4	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	173,1	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				

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептура	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТК	Обед	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				
182/03		Печень говяжья тушеная с овощами	75/50	20,75	12,68	6,25	223,43	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				

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептура	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТТК	Обед	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	149	Котлета из мяса птицы ПБ б/к	90	16,30	9,36	12,06	151,6	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62				
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	233,7	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80				
ТК	ТТК	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	ТК	Напиток из ягод	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				
		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				

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептура	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТК	Обед	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	472	Говядина (заднегозаговя бескостная) тушеная с овощами	70/25	23,85	2,84	6,36	146,7	0,16	10,26	0,00	0,00	21,75	261,29	38,49	2,75				
		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	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	ТК	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				
		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				

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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		
143/03	Обед	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		

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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		
ТК	Обед	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	257,7	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		

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		
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40		
		Стушённо-варёное молоко	40		
		Творог с массовой долей жира 9 %	17		
		Мясо (говядина 1 кат.)	14		
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Мясо (говядина 2 кат.)	17		
		Рыба (треска)	17,5		
		Сыр	12,5		
		Яйцо куриное	22		
		Мясо говядина	83		
		Рыба (треска)	105		
		Творог с массовой долей жира 9 %	31		
		Мясо (говядина)	26		
		Рыба (треска)	30		
		Молоко цельное	7		
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Сыр	20		
		Мясо (говядина)	87		
		Творог с массовой долей жира 9 %	105		
		Капуста белокочанная	111		
		Капуста цветная	80		
		Морковь	154		
		Свекла	118		
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33		
		Горошек зелёный	40		
		Горошек зелёный консервированный	64		
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Кабачки	300		
		Соки фруктовые	133		
		Сухофрукты:	133		
		Яблоки	12		
		Чернослив	17		
		Курага	8		
		Изюм	22		
		Рыба (треска)	100	Соки фруктовые	300
				Соки фруктово-ягодные	133
				Сухофрукты:	133
Яблоки	12				
Чернослив	17				
Курага	8				
Изюм	22				
Картофель	100			Кабачки	300
				Соки фруктовые	133
				Сухофрукты:	133
		Яблоки	12		
		Чернослив	17		
		Курага	8		
		Изюм	22		
		Фрукты свежие	100	Кабачки	300
				Соки фруктовые	133
				Сухофрукты:	133
Яблоки	12				
Чернослив	17				
Курага	8				
Изюм	22				

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:	
	• Рассыпчатая из ядрицы	21
	• Вязкая	40
	Пшенная 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
	Кувудзная 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 дыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ЗАПРАВКЕ
САЛАТОВ, ОВОЩНЫХ БЛЮДАХ, ДЛЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВСЕХ БЛЮД**

**КОМБИНАТ ПОЛУЧАЕТ ЙОДИРОВАННЫЙ ХЛЕБ,
КОТОРЫЙ ПОСТАВЛЯЕТ
ООО «АФИПСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ»**

**КУРИНОЕ ЯЙЦО ПОСТУПАЕТ НА КОМБИНАТ
ЙОДИРОВАННОЕ**

Список используемой литературы:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапшиной, 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., Скурехин И. М., Гутельян В. А.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений, учреждений 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