

I неделя

Комплекс №1

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

| № рецептура | Присм 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 14,40 | 0,90 | | | | |
| | Итого: | 370 | 4,87 | 2,40 | 54,20 | 259,00 | 0,08 | 28,00 | 0,04 | 0,00 | 41,86 | 46,90 | 26,00 | 3,95 | | | | |
| | Всего: | 1143 | 49,73 | 28,44 | 183,56 | 1017,26 | 0,46 | 58,66 | 0,16 | 3,19 | 254,99 | 493,60 | 191,06 | 9,11 | | | | |

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 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 | | | | |
| | 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 | 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 | Ванилин 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 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 100,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 2,60 | | | | |
| | Итого: | 265 | 6,41 | 4,22 | 40,86 | 254,30 | 0,03 | 2,26 | 0,11 | 0,24 | 49,87 | 147,20 | 21,85 | 3,82 | | | | |
| | Всего: | 1110 | 48,09 | 20,99 | 187,68 | 1031,70 | 0,52 | 44,15 | 14,12 | 0,86 | 307,87 | 581,27 | 151,34 | 12,16 | | | | |

Комплекс №4

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

| № рецептуры | Присм линии 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 | | | | |
| 120 | Шпиз 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 | Пшеница запеченная (Белро ЦБ) | 90 | 8,73 | 4,05 | 4,17 | 110,7 | 0,06 | 0,00 | 63,00 | 0,14 | 39,60 | 19,80 | 160,20 | 1,71 | | | | |
| 149 | Капша гречневая расосыпчатая 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 | 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 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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: | 250 | 4,27 | 2,40 | 39,50 | 202,00 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 17,86 | 30,40 | 11,60 | 3,05 | | | | |
| | Всего: | 1038 | 24,08 | 16,01 | 169,46 | 1051,40 | 0,50 | 41,81 | 63,13 | 0,97 | 289,06 | 524,84 | 294,56 | 14,93 | | | | |

Комплекс №5

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

| № пометки | Прем 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 | | | |
| 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 заднегазовой б/к | 70/15 | 21,9 | 10,13 | 0,22 | 190,1 | 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 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,26 | 54,3 | 0,00 | 2,23 | 0,00 | 0,00 | 0,71 | 7,40 | 3,95 | 0,77 | | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 14,40 | 0,90 | | | |
| | Итого: | 350 | 3,91 | 2,12 | 43,26 | 211,30 | 0,06 | 26,23 | 0,04 | 0,00 | 28,57 | 39,30 | 20,95 | 2,12 | | | |
| | Резерв: | 1123 | 40,46 | 26,17 | 149,78 | 1006,69 | 0,54 | 40,54 | 0,09 | 3,83 | 151,38 | 557,72 | 165,43 | 11,60 | | | |

Комплекс №6

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

| № рецептуры | Присм 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 | 17200 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 | 0,14 | 22,4 | 0,03 | 0,02 | 23,77 | 113,4 | 34,67 | 1,42 | | | | |
| ТТК | Птица запеченная с овощами (бездр ЦБ) | 90/20 | 18,91 | 13,22 | 6,75 | 221,5 | 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 | | | | |
| | Подник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| ТК | Кисло-молочный продукт | 1 шт. | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 95 | 0,06 | 0,26 | 30,00 | 1,05 | 18,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 | | | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 14,40 | 0,90 | | | | |
| | Итого: | 370 | 8,20 | 5,85 | 36,00 | 252,00 | 0,12 | 24,26 | 30,04 | 1,05 | 45,86 | 166,90 | 38,00 | 1,50 | | | | |
| | Всего: | 1165 | 45,58 | 29,80 | 138,97 | 1032,23 | 0,68 | 101,53 | 48,17 | 1,67 | 356,21 | 736,44 | 184,98 | 8,74 | | | | |

Комплекс №1

II неделя

0В3 Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

| № рецептура | Прием 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | | Подник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 043 | | 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 | | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 14,40 | 0,90 | | | | |
| | | Итого: | 370 | 3,91 | 2,12 | 43,26 | 211,30 | 0,06 | 26,23 | 0,04 | 0,00 | 32,57 | 39,30 | 20,95 | 2,12 | | | | |
| | | Всего: | 1148 | 55,32 | 31,97 | 142,93 | 1053,80 | 0,52 | 57,51 | 0,13 | 0,60 | 215,98 | 391,97 | 111,91 | 9,82 | | | | |

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) П 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 | | | | |
| 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 | | | | | |
| 182/03 | Печень говяжья тушеная с овощами | 75/50 | 20,75 | 12,68 | 6,25 | 223,4 | 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 | | | | | |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | 100,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 2,60 | | | | | |
| | Итого: | 290 | 6,41 | 4,22 | 40,86 | 254,30 | 0,03 | 2,26 | 0,11 | 0,24 | 49,87 | 147,20 | 21,85 | 3,82 | | | | | |
| | Всего: | 1153 | 42,81 | 27,43 | 168,13 | 1122,27 | 0,63 | 79,60 | 5318,20 | 5,86 | 340,91 | 754,84 | 132,64 | 17,56 | | | | | |

Комплекс №3

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

| № рецептуры | Применение пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------|--|--------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|-----------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| ТТК | Икра из овошей по сезону | | 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 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 | | | | |
| 149 | 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 | 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 | | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 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 | | | | |
| | <i>Подник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | <i>Итого:</i> | | 370 | 4,27 | 2,40 | 39,50 | 202,00 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 17,86 | 30,40 | 11,60 | 3,05 | | | | |
| | <i>Всего:</i> | | 1278 | 39,48 | 21,43 | 186,54 | 1054,52 | 0,58 | 42,15 | 36,06 | 2,98 | 223,18 | 537,04 | 183,08 | 13,90 | | | | |

Комплекс №4

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

| № рецептур | Применение 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 | | |
| 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 (задолго до варки) 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 | | |
| 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 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 | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| 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 | 100,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 2,60 | | |
| | Итого: | 290 | 7,37 | 4,50 | 51,80 | 302,00 | 0,05 | 4,03 | 0,11 | 0,24 | 59,16 | 154,80 | 26,90 | 5,65 | | |
| | Всего: | 1103 | 60,39 | 15,66 | 166,25 | 1066,90 | 0,54 | 53,24 | 4,12 | 0,83 | 270,98 | 657,93 | 150,71 | 13,07 | | |

Комплекс №5

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

| № рецептуры | Применение 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 | | | | |
| 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 ржан-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 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 943 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 13,26 | 54,3 | 0,00 | 2,23 | 0,00 | 0,00 | 0,71 | 7,40 | 3,95 | 0,77 | | | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 14,40 | 0,90 | | | | |
| | Итого: | 350 | 3,91 | 2,12 | 43,26 | 211,30 | 0,06 | 26,23 | 0,04 | 0,00 | 28,57 | 39,30 | 20,95 | 2,12 | | | | |
| | Всего: | 1188 | 49,96 | 18,51 | 162,32 | 995,60 | 0,45 | 60,90 | 149,70 | 2,05 | 403,43 | 647,04 | 143,65 | 7,30 | | | | |

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осень-зимний (Бюфет) II смена

| № Порядка | Прим 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 | | |
| 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 | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| ТК | Кисао-молочный продукт | 1 шт. | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 95 | 0,06 | 0,26 | 30,00 | 1,05 | 18,00 | 135,00 | 21,00 | 0,15 | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 14,40 | 0,90 | | |
| | Итого: | 370 | 8,20 | 5,85 | 36,00 | 252,00 | 0,12 | 24,26 | 30,04 | 1,05 | 45,86 | 166,90 | 38,00 | 1,50 | | |
| | Всего: | 1158 | 43,66 | 22,75 | 150,30 | 1001,90 | 0,60 | 87,20 | 30,21 | 2,61 | 280,94 | 755,91 | 176,14 | 13,45 | | |

Генеральный директор

Технолог



Качура Г. Ю.

Каде С. М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



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 |
| | 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 |
| | Кувчужная 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., 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