

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение

И.И. Ковалев



01.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

Г.Ю. Качура

Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню

горячих обедов и полдников

для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

для буфетов

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептур	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				
Обед																		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
113/21	Суп картофельный с фасолью, зеленью	250	5,53	4,75	19,4	145	0,19	0,08	0,02	12,3	46,1	139	37,9	1,81				
ТТК	Птица (филе ЦБ) тушеная по- краснодарски	90/25	33,25	20,04	19,70	203,7	0,05	3,45	0,05	0,00	36,36	162,09	71,74	1,27				
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	212,56	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
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:																		
		937	52,38	41,41	159,59	926,18	0,50	31,15	0,15	16,25	168,10	550,91	201,68	7,51				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	150	0,60	0,00	14,60	66,60	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,00	15,00	0,90				
Итого:																		
		380	6,21	3,66	63,28	278,60	0,10	29,00	0,06	0,00	45,18	56,21	28,16	4,22				
Всего:																		
		1317	58,59	45,07	222,87	1204,78	0,60	60,15	0,21	16,25	213,28	607,12	229,84	11,73				

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (буфет) II смена

№ рецептура	Прием 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		
ТК	Обед	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88		
110		Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,9	55,5	22,33	1,2		
472		Котлета рыбная из филе минтая	100	13,60	9,85	16,92	212	0,12	0,95	0,00	0,03	60,66	186,70	34,08	1,18		
ТК		Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	134,4	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26		
ТК		Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК		Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
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	60	4,88	5,58	26,64	133	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61		
		Итого:	902	34,44	23,63	187,69	965,40	0,65	36,65	0,05	21,29	244,86	557,44	160,68	10,15		
		Подлинк															
ТК		Выпечное изделие	60	4,88	5,58	26,64	133	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61		
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.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	1,10	0,50	45,40	130,45	16,50	3,11		
		Итого:	285	8,19	7,90	55,30	287,30	0,07	2,43	1,12	0,53	84,32	201,23	30,28	4,49		
		Всего:	1187	42,63	31,53	242,99	1252,70	0,72	39,08	1,17	21,82	329,18	758,67	190,96	14,64		

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Мг	Fe											
Обед																											
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	100	2,42	0,17	12,50	115	0,05	9,08	0,00	2,25	40,83	71,67	40,00	1,60													
129/21	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,01	19,7	67,35	27,02	0,99													
460	Быточек из мяса	100	18,11	10,40	13,40	168,4	0,08	0,80	40,00	0,03	58,00	108,00	30,00	1,80													
304/03	Картофель запеченный	180	0,04	8,56	0,07	207,6	0,00	0,00	0,03	0,00	6,36	1,68	0,34	0,05													
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78													
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64													
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													
	Итого:	1079	32,14	24,72	128,93	1003,18	0,45	54,02	40,11	3,12	185,93	386,76	145,33	8,56													
Полдник																											
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72													
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	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7													
	Итого:	380	6,11	3,66	60,38	265,30	0,09	24,00	0,05	0,00	40,18	53,21	24,16	4,02													
	Всего:	1459	38,25	28,38	189,31	1268,48	0,54	78,02	40,16	3,12	226,11	439,97	169,49	12,58													

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептуры	Принем 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	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88		
ТК	Пи из свежей капусты с зеленью	250	1,97	5,32	9,33	94,00	0,08	0,06	0,03	30,80	42,00	49,90	21,10	0,76		
ТТК	Птица запеченная (бедро ЦР)	100	35,09	5,59	2,50	144	0,13	2,80	0,16	0,00	41,09	129,29	50,40	0,90		
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	2,88	54,90	250,7	0,25	0,00	0,00	0,00	57,60	252,00	68,40	5,76		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТТК	Кисель из концентрата пром/производства "Фитогдар"	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.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	1,10	0,50	45,40	130,45	16,50	3,11		
	Итого:	967	48,76	17,28	160,20	994,30	0,67	29,90	1,29	32,13	236,89	706,70	208,54	13,92		
Полдник																
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72		
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:	260	5,61	3,66	48,68	212,00	0,05	4,00	0,00	0,00	20,18	39,21	13,16	3,32		
	Всего:	1227	54,37	20,94	208,88	1206,30	0,72	33,90	1,29	32,13	257,07	745,91	221,70	17,24		

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
125/21	Суп с крупой с томатом и зеленью	250	3,10	5,17	14,90	118,70	0,10	0,60	0,00	2,37	18,25	72,50	28,25	0,96				
185/03	Поджарка из говядины задрезанной б/к	80/15	24,47	11,32	0,24	212,4	0,14	0,54	0,06	0	32,31	270,11	41,59	2,75				
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	5,04	6,12	30,24	196,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
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:	937	42,55	24,10	127,13	906,25	0,60	30,14	0,06	3,20	132,46	596,27	166,08	10,87				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	150	0,60	0,00	14,60	66,60	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,00	15,00	0,90				
	Итого:	360	5,25	3,38	52,34	230,90	0,08	27,23	0,06	0,00	31,89	48,61	23,11	2,39				
	Всего:	1297	47,80	27,48	179,47	1136,15	0,68	57,37	0,12	3,20	164,35	644,88	189,19	13,26				

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88	
137	Суп с фрикадельками с зеленью	25/250	8,45	8,86	23,38	205	0,17	27,5	0,04	0,02	29,2	139,5	42,6	1,75		
ТТК	Птица запеченная с овощами (белпро ЦВ)	100/20	20,60	14,40	7,36	232	0,20	20,20	0,20	0,03	55,50	217,40	36,30	2,27		
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	3,60	0,72	28,44	135	0,18	26,04	0,00	0,00	21,60	97,20	39,60	1,44		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
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:	959	44,24	27,51	131,04	937,00	0,79	99,94	18,24	0,88	262,94	675,46	181,84	9,13		
Полдник																
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72		
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	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Итого:	330	9,44	7,11	42,18	288,30	0,13	20,26	30,05	1,05	44,18	173,21	36,16	1,57		
	Всего:	1289	53,68	34,62	173,22	1195,30	0,92	120,20	48,29	1,93	307,12	848,67	218,00	10,70		

II неделя

Комплекс №1

ДВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Вуфет) 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				
Обед																		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	0,08	0,02	15,25	43,8	109,4	40,3	2,02				
ТТК	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью	100	44,2	20,9	22,07	275	0,18	0,1	0,07	0,02	28,04	173,3	19,2	1,41				
304/03	Картофель запеченный	180	0,04	8,56	0,07	207,6	0,00	0,00	0,03	0,00	6,36	1,68	0,34	0,05				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
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:	942	59,66	35,66	123,63	1006,60	0,63	29,18	0,12	16,10	134,94	437,26	118,28	9,38				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	360	5,15	3,38	49,44	217,60	0,07	22,23	0,05	0,00	30,89	45,61	19,11	2,19				
	Всего:	1302	64,81	39,04	173,07	1224,20	0,70	51,41	0,17	16,10	165,83	482,87	137,39	11,57				

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептур	Прямое 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	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
120	Щи из свежей капусты с зеленью	250	1,97	5,32	9,33	94	0,08	0,06	0,03	30,8	42	49,9	21,1	0,76				
182/03	Печень говяжья тушеная с овощами	85/50	22,40	13,69	7,29	241,3	0,36	40,51	5743,40	2,52	130,20	388,69	25,62	8,48				
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	212,56	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
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	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0,5	18,6	0	7,4	26,1	4,6	0,37				
	Итого:	1037	41,91	38,56	157,43	1034,86	0,75	70,11	5762,11	37,27	258,38	718,71	143,00	16,41				
	Подник																	
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	1,10	0,50	45,40	130,45	16,50	3,11				
	Итого:	285	7,90	5,68	53,14	264,30	0,04	2,29	1,10	0,50	56,29	162,06	24,61	4,60				
	Всего:	1322	49,81	44,24	210,57	1299,16	0,79	72,40	5763,21	37,77	314,67	880,77	167,61	21,01				

Комплекс №3

033 Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витаминный состав (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	100	2,42	0,17	12,50	115	0,05	9,08	0,00	2,25	40,83	71,67	40,00	1,60
114/21	Суп картофельный с крупой с зеленью	250	2,40	3,24	8,84	82,50	0,08	5,40	0,00	1,10	18,00	64,25	25,25	0,90
460	Котлета из мяса птицы ЦБ б/к	100	18,11	10,40	13,40	168,4	0,08	0,80	40,00	0,03	58,00	108,00	30,00	1,80
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	2,88	54,90	250,7	0,25	0,00	0,00	0,00	57,60	252,00	68,40	5,76
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
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 <i>Итого:</i>	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>Полдник</i>	1072	42,30	17,75	179,80	1025,02	0,67	42,86	40,06	4,21	248,95	636,08	216,21	13,59
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72
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>	260	5,61	3,66	48,68	212,00	0,05	4,00	0,00	0,00	20,18	39,21	13,16	3,32
	<i>Всего:</i>	1332	47,91	21,41	228,48	1237,02	0,72	46,86	40,06	4,21	269,13	675,29	229,37	16,91

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Бюфет) 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	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,9	55,5	22,33	1,2				
433	Говядина (зажаренная бескостная) тушеная с овощами	80/25	25,04	2,98	6,68	154	0,17	10,77	0,00	0,00	22,84	274,35	40,44	2,89				
472	Картофельное пюре (Молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	134,4	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
ТТК	Кисель из концентрата пром./производства "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	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0,5	18,6	0	7,4	26,1	4,6	0,37				
	Итого:	987	43,27	13,58	141,40	910,99	0,66	44,81	18,63	21,23	174,33	600,01	155,51	9,11				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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:	300	8,71	5,76	60,98	312,00	0,06	4,03	0,11	0,24	61,48	163,61	28,46	5,92				
	Всего:	1287	51,98	19,34	202,38	1222,99	0,72	48,84	18,74	21,47	235,81	763,62	183,97	15,03				

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Обед																		
143/03	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	60/250	11,82	7,60	9,93	222,00	22,35	8,60	119,29	1,24	23,29	147,90	38,60	1,60				
451	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	200/30	33,99	8,05	45,62	322	0,10	1,53	38,33	0,47	222,33	357,78	48,56	1,15				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
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:	972	57,95	19,83	136,89	970,50	22,70	36,56	179,68	2,62	436,32	747,14	149,56	6,48				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	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:	390	5,28	3,38	52,37	231,80	0,08	27,23	0,06	0,00	35,89	49,11	21,87	2,37				
	Всего:	1362	63,23	23,21	189,26	1202,30	22,78	63,79	179,74	2,62	472,21	796,25	171,43	8,85				

Комплекс №6

ОБЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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				
Обед																		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
115/21	Суп с клецками	250	2,95	7,16	19,35	150,00	0,08	19,43	0,05	0,05	57,50	81,26	31,27	1,36				
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	80/180	27,00	9,41	26,66	297	0,29	33,51	0,02	0,82	35,43	345,00	66,96	4,12				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
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	60	4,88	5,58	26,64	120	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61				
	Итого:	982	44,77	23,64	154,40	945,00	0,65	82,08	0,09	1,73	183,84	642,50	166,50	11,99				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	330	9,44	7,11	42,18	258,30	0,13	20,26	30,05	1,05	44,18	173,21	36,16	1,57				
	Всего:	1312	54,21	30,75	196,58	1203,30	0,78	102,34	30,14	2,78	228,02	815,71	202,66	13,56				

Генеральный директор

Технолог

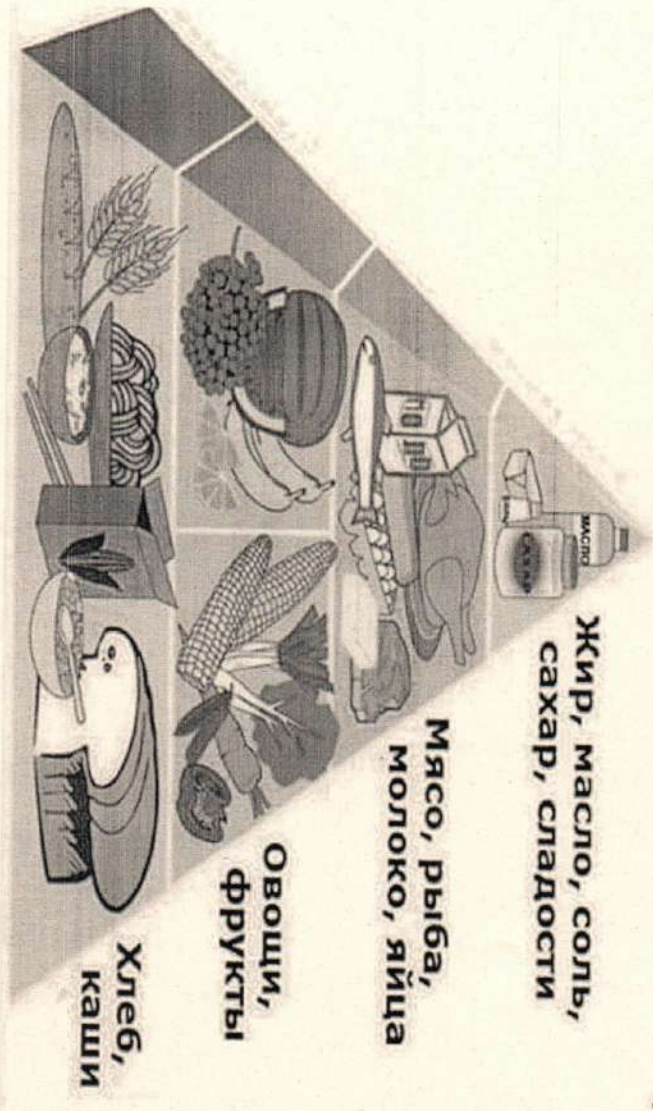


[Handwritten signature]
Качура Г. Ю.

[Handwritten signature]
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
	Пшеница 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 рыбы (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 запеканке
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. 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.: Деги-принт, 2008 г., Скурехин 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