

СОГЛАСОВАНО:

Общественное образовательное учреждение



01.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню
горячего питания
для учащихся с 12 лет и старше
на осенне-зимний период
для буфетов

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Бюфет)

№ рецептура	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																		
460	Биточек 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				
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	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	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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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:			760	37,53	15,35	134,98	0,53	45,80	40,05	0,61	279,90	587,90	166,70	11,40				

Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Бюфет)

№ рецептура	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 (заднеголовая бескостная) тушеная с овощами	80/25	25,04	2,98	6,68	153,99	0,17	10,77	0,00	0,00	22,84	274,35	40,44	2,89				
149	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,68	133,2	0,12	0,00	0,00	0,00	5,28	92,40	36,00	0,12				
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				
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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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:			652	37,26	5,33	97,11	0,45	22,49	0,00	2,83	96,77	527,02	142,31	7,15				

Комплекс №3

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

№ 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																	
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		
97		Сыр твердых сортов (50% жирности)	30	3,25	8,8	0	107	0,02	0,23	78	0,1	264	150	10,6	0		
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		
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:			610	45,21	20,44	94,88	706,30	0,26	23,19	138,38	1,20	653,33	666,38	96,36	2,83		

Комплекс №4

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

№ 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																	
460		Котлета из мяса птицы ЦБ	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		
520		Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	6,96	41,28	236,52	0,14	0,00	0,03	0,00	48,72	72,07	29,76	1,67		
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		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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17		
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:			660	32,65	18,56	121,08	710,92	0,40	29,80	40,03	0,61	155,22	300,97	109,86	8,67		

Комплекс №5

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

№ рецептуры	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				
185/03	Завтрак Поджарка из говядины зиднетаэовой б/к	75/15	21,7	10,13	3,19	190,9	0,16	2,69	0,04	0	28,4	308,5	60,94	2,97				
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	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	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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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:	675	35,65	14,79	99,79	683,60	0,50	36,46	1,14	1,08	163,41	651,25	158,49	10,71				

Комплекс №6

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

№ рецептуры	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																		
	Котлета рыбная из филе минтая	100	13,60	5,60	9,30	105,71	0,12	1,20	20,00	0,03	33,00	156,00	26,00	1,20					
	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					
241/21	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	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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17					
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:	647	24,92	21,90	106,51	575,95	0,33	28,88	20,08	3,73	96,90	371,76	105,11	5,52					

II неделя

Комплекс №1

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

№ 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				
ТТК	Птица запеченная с овощами (Белро ЦБ)		100/20	20,6	14,4	7,36	241,7	0,11	18,56	0,11	0,03	55,5	217,4	36,27	2,27				
149	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ		180	3,96	1,44	25,68	133,2	0,12	0,00	0,00	0,00	5,28	92,40	36,00	0,12				
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				
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)		20	4,67	5,87	0	71,73	0,01	0,15	52,00	0,07	176,00	100,00	7,07	0,00				
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		1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
ТТК	Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фитогдар»		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:		680	39,58	25,80	88,20	757,63	0,45	45,14	74,11	0,76	408,28	627,80	139,64	5,42				

Комплекс №2

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

№ 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				
433	Говядина (заднегазовая бескостная) тушеная с овощами		80/25	25,04	2,98	6,68	153,99	0,17	10,77	0,00	0,00	22,84	274,35	40,44	2,89				
520	Макаронны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ		180	6,84	6,96	41,28	236,4	0,14	0,00	0,03	0,00	48,72	72,07	29,76	1,67				
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				
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		1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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:		645	39,96	10,83	112,12	739,69	0,47	22,08	0,03	2,83	137,60	505,39	135,25	8,65				

Комплекс №3

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

№ рецептуры	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	Завтрак Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами	90/50	15,37	8,025	7,2	163,5	0,14	7,06	0,00	0,00	46,65	220,31	42,79	1,04				
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	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	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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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	Блинчик 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:	754	28,84	11,79	107,34	651,58	0,52	41,24	10,00	0,58	150,17	465,71	134,46	6,27				

Комплекс №4

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

№ рецептуры	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	Завтрак Птица запеченная (голень ЦБ)	100	35,09	5,59	2,50	144	0,13	2,80	0,16	0,00	41,09	129,29	50,40	0,90				
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				
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				
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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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:	660	48,53	22,12	118,76	753,56	0,36	15,92	0,24	5,95	138,50	397,02	153,74	7,72				

Комплекс №5

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

№ 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	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью	100	44,2	20,87	22,07	275	0,18	0,1	0,07	0,02	28,04	173,3	19,2	1,41				
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	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	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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	760	55,07	22,49	124,93	796,90	0,56	73,12	0,12	0,60	112,24	397,60	113,60	6,24				

Комплекс №6

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

№ 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				
331/21	Бифштекс из мяса говядины б/к	100	15,60	10,55	0,00	157,8	0,06	0,00	62,50	0,06	36,67	148,33	18,33	1,14				
149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	8,16	6,72	42,40	240	0,24	0,00	24,00	3,24	21,36	165,60	58,56	1,92				
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	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	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17				
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:	640	33,11	20,51	98,91	690,80	0,50	26,20	104,50	3,88	206,43	503,33	131,89	6,03				

Генеральный директор

Технолог



Качура Г. Ю.

Кадє С. М.

ПРИДОВОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания

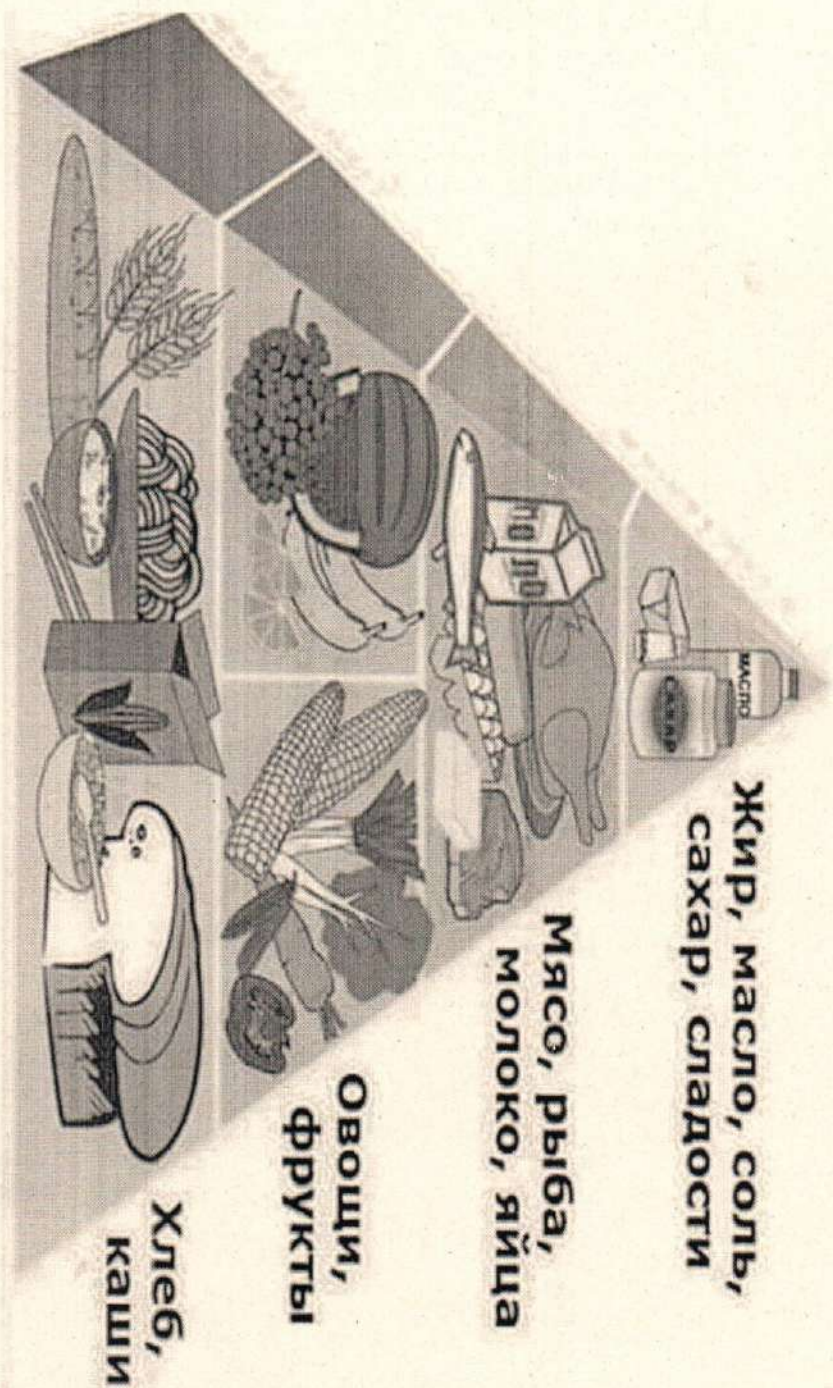


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	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
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Ййцо куриное	22
		Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Ййцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
		Сыр	20
		Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9 %	105
		Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
Рыба (треска)	100	Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	12
		Яблоки	17
		Чернослив	8
Фрукты свежие	100	Курага	8
		Изюм	22

Таблица

расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюд	Соль, г
1	Холодные блюда (на 1 подпину)	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
	Пшениная каша:	
	• Рассыпчатая	25
	• Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	• Рассыпчатая	28
	• Вязкая	45
	Перловая каша:	
	• Рассыпчатая	30
	• Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кुकрузная каша:	
	• Рассыпчатая	30
	• Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 подпину 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 подпину)	3
10	Блюда из мяса (на 1 подпину)	4
11	Блюда из сельскохоззяйственной птицы (на 1 подпину)	3-5

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛБЗУЕТСЯ 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. 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., Скурухин И. М., Гутельян В. А.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений, 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