

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение

*С.В. Мухоморова*

19.09.2022



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат пищевого питания «Русь»

Г. Ю. Качура

19.09.2022г.

# Циклическое меню

горячего питания

для учащихся с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

для буфетов

# I неделя

## Комплекс №1

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

| № рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюд<br>Завтрак             | масса пищевых веществ |              |              |               |               |             | Витамины (мг) |                |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |             |    |    |
|-----------------|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|----|----|
|                 |  | порции                |              |              |               |               |             | Ккал          | В <sub>1</sub> | С           | А             | Е                         | Са            | Р           | Mg | Fe |
|                 |  | Б                     | Ж            | У            | Б             | Ж             | У           |               |                |             |               |                           |               |             |    |    |
|                 | 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          | Яйцо отварное 1с                                       | 2 шт. (80 г)          | 10,2         | 9,2          | 0,6           | 126           | 0,06        | 0,36          | 200            | 0           | 44            | 154                       | 10            | 2           |    |    |
| 97              | Сыр твердых сортов (50% жирности)                      | 35                    | 3,79         | 10,27        | 0             | 124,8         | 0,02        | 0,27          | 91             | 0,12        | 308           | 175                       | 12,37         | 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        |    |    |
| 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         |    |    |
|                 | <b>Итого:</b>  | <b>705</b>            | <b>32,01</b> | <b>35,74</b> | <b>110,98</b> | <b>767,53</b> | <b>0,23</b> | <b>20,64</b>  | <b>291,05</b>  | <b>2,70</b> | <b>707,30</b> | <b>825,90</b>             | <b>193,67</b> | <b>5,26</b> |    |    |

## Комплекс №2

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

| № рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюд<br>Завтрак            | масса пищевых веществ |              |              |               |               |             | Витамины (мг) |                |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |             |    |    |
|-----------------|---|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|----|----|
|                 |   | порции                |              |              |               |               |             | Ккал          | В <sub>1</sub> | С           | А             | Е                         | Са            | Р           | Mg | Fe |
|                 |   | Б                     | Ж            | У            | Б             | Ж             | У           |               |                |             |               |                           |               |             |    |    |
| 433             | Говядина (заднегазовая бескостная) тушенная 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        |    |    |
| 149             | Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ         | 180                   | 8,16         | 6,72         | 42,40         | 190           | 0,24        | 0,00          | 24,00          | 3,24        | 21,36         | 165,60                    | 58,56         | 1,92        |    |    |
| 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        |    |    |
|                 | <b>Итого:</b>   | <b>652</b>            | <b>41,46</b> | <b>10,61</b> | <b>113,83</b> | <b>692,67</b> | <b>0,57</b> | <b>22,49</b>  | <b>24,00</b>   | <b>6,07</b> | <b>112,85</b> | <b>600,22</b>             | <b>164,87</b> | <b>8,95</b> |    |    |

### Комплекс №3

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюда                   | масса пищевые вещества |              |              |              |               |             | Ккал         | Витамины (мг) |             |                |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|--------------------|--|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|                    |  | порции                 |              | Б            |              | Ж             |             |              | У             |             | В <sub>1</sub> | С             | А             | Е           | Са                        | Р | Mg | Fe |  |  |
|                    |  | шт                     | г            | г            | г            | г             | г           |              | г             | г           |                |               |               |             |                           |   |    |    |  |  |
| 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                 | Овощи натуральные по сезону                        | 100                    | 1,08         | 0,20         | 3,80         | 24            | 0,05        | 25,00        | 0,00          | 14,00       | 26,00          | 20,00         | 0,88          |             |                           |   |    |    |  |  |
| 97                 | Сыр твердых сортов (50% жирности)                  | 35                     | 3,79         | 10,27        | 0            | 124,8         | 0,02        | 0,27         | 91            | 0,12        | 308            | 175           | 12,37         | 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         |                           |   |    |    |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                      | <b>715</b>             | <b>46,83</b> | <b>22,11</b> | <b>98,68</b> | <b>748,13</b> | <b>0,31</b> | <b>48,23</b> | <b>151,38</b> | <b>1,22</b> | <b>711,33</b>  | <b>717,38</b> | <b>118,13</b> | <b>3,71</b> |                           |   |    |    |  |  |

### Комплекс №4

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюда                 | масса пищевые вещества |              |              |               |               |             | Ккал         | Витамины (мг) |             |                |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |  |  |
|--------------------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
|                    |  | порции                 |              | Б            |               | Ж             |             |              | У             |             | В <sub>1</sub> | С             | А             | Е           | Са                        | Р | Mg | Fe |  |  |
|                    |  | шт                     | г            | г            | г             | г             | г           |              | г             | г           |                |               |               |             |                           |   |    |    |  |  |
| 460                | Котлета из мяса птицы ЦБ бескостного             | 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                | Макаронны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180                    | 6,84         | 6,96         | 41,28         | 236,5         | 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          | 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        |                           |   |    |    |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>660</b>             | <b>32,65</b> | <b>18,56</b> | <b>121,08</b> | <b>710,92</b> | <b>0,40</b> | <b>29,80</b> | <b>40,03</b>  | <b>0,61</b> | <b>155,22</b>  | <b>300,97</b> | <b>109,86</b> | <b>8,67</b> |                           |   |    |    |  |  |

### Комплекс №5

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюда                              | масса пищевых веществ |              |              | Витамины (мг)  |               |             | Минеральные вещества (мг) |                |             |               |               |               |              |
|--------------------|---|-----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |   | порции                | г            |              | В <sub>1</sub> | С             | А           | Е                         | Са             | Р           | Mg            | Fe            |               |              |
|                    |   |                       | Б            | Ж            |                |               |             |                           |                |             |               |               | У             | Ккал         |
| 182/03             | Печень говяжья тушеная с овощами                              | 90/50                 | 22,40        | 13,69        | 7,29           | 241,3         | 0,36        | 40,51                     | 5743,40        | 2,52        | 130,20        | 388,69        | 25,62         | 8,48         |
| 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.                 | 3,10         | 2,10         | 12,30          | 80,00         | 0,01        | 0,03                      | 0,11           | 0,24        | 41,30         | 124,40        | 15,30         | 2,60         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>720</b>            | <b>36,20</b> | <b>18,15</b> | <b>100,79</b>  | <b>714,00</b> | <b>0,70</b> | <b>74,25</b>              | <b>5743,51</b> | <b>3,34</b> | <b>261,11</b> | <b>725,39</b> | <b>121,97</b> | <b>15,71</b> |

### Комплекс №6

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюда                     | масса пищевых веществ |              |              | Витамины (мг)  |               |             | Минеральные вещества (мг) |             |             |               |               |               |             |
|--------------------|--|-----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |  | порции                | г            |              | В <sub>1</sub> | С             | А           | Е                         | Са          | Р           | Mg            | Fe            |               |             |
|                    |  |                       | Б            | Ж            |                |               |             |                           |             |             |               |               | У             | Ккал        |
| ТК                 | Отбивная из филе ЦБ                                  | 100                   | 43,80        | 21,14        | 3,79           | 200           | 0,02        | 3,53                      | 0,02        | 0,01        | 14,62         | 156,63        | 62,17         | 0,21        |
| 241/2              | 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        |
| 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        |
|                    | <b>Итого:</b>  | <b>647</b>            | <b>56,46</b> | <b>37,41</b> | <b>109,70</b>  | <b>761,24</b> | <b>0,23</b> | <b>15,29</b>              | <b>0,10</b> | <b>5,96</b> | <b>105,35</b> | <b>418,06</b> | <b>161,28</b> | <b>5,25</b> |

## II неделя

### Комплекс №1

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

| №<br>Рецептур<br>ы | Прием пищи<br>Наименование блюда         | масса пищевые вещества |              |              |               |               |             | Витамины (мг) |               |             |                |               |              | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |    |  |
|--------------------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|--------|-------|------|----|--|
|                    |  | порции                 |              | Б            |               | Ж             |             | У             |               | Ккал        | В <sub>1</sub> | С             | А            | Е                         | Са     | Р     | Mg   | Fe |  |
|                    |  | шт.                    | г            | г            | г             | г             | г           | г             | г             |             |                |               |              |                           |        |       |      |    |  |
| 331/03             | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200/10                 | 4,80         | 7,00         | 51,60         | 226,1         | 2,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00           | 0,00          | 0,00         | 20,00                     | 102,00 | 36,00 | 0,80 |    |  |
| 267/21             | Яйцо отварное 1с                         | 2 шт.<br>(80 г)        | 10,2         | 9,2          | 0,6           | 126           | 0,06        | 0,36          | 200           | 0           | 44             | 154           | 10           | 2                         |        |       |      |    |  |
| 97                 | Сыр твердых сортов (50% жирности)        | 35                     | 3,79         | 10,27        | 0             | 124,8         | 0,02        | 0,27          | 91            | 0,12        | 308            | 175           | 12,37        | 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                      |        |       |      |    |  |
| 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 «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                      |        |       |      |    |  |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>585</b>             | <b>28,06</b> | <b>30,36</b> | <b>103,56</b> | <b>763,93</b> | <b>2,24</b> | <b>2,06</b>   | <b>313,00</b> | <b>0,78</b> | <b>529,50</b>  | <b>623,00</b> | <b>98,67</b> | <b>4,95</b>               |        |       |      |    |  |

### Комплекс №2

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

| №<br>Рецептур<br>ы | Прием пищи<br>Наименование блюда                      | масса пищевые вещества |              |              |               |               |             | Витамины (мг) |             |             |                |               |               | Минеральные вещества (мг) |    |   |    |    |  |
|--------------------|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|----|---|----|----|--|
|                    |   | порции                 |              | Б            |               | Ж             |             | У             |             | Ккал        | В <sub>1</sub> | С             | А             | Е                         | Са | Р | Mg | Fe |  |
|                    |   | шт.                    | г            | г            | г             | г             | г           | г             | г           |             |                |               |               |                           |    |   |    |    |  |
| 433                | Говядина (заднегазовая бескостная) тушенная 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                      |    |   |    |    |  |
| 520                | Макароны 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         | 54,31         | 0,00        | 2,23          | 0,00        | 0,00        | 4,71           | 7,40          | 3,95          | 0,77                      |    |   |    |    |  |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>645</b>             | <b>39,96</b> | <b>10,83</b> | <b>112,12</b> | <b>739,69</b> | <b>0,47</b> | <b>22,08</b>  | <b>0,03</b> | <b>2,83</b> | <b>137,60</b>  | <b>505,39</b> | <b>135,25</b> | <b>8,65</b>               |    |   |    |    |  |

### Комплекс №3

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюд                               | масса пищевых веществ |              |              |               |               |             | Ккал         | Витамины (мг)  |             |               |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |
|--------------------|---|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|----|--|--|--|--|
|                    |   | порци                 |              | г            |               | %             |             |              | В <sub>1</sub> | С           | А             | Е             | Са            | Р           | Mg                        | Fe |  |  |  |  |
|                    |   | Б                     | Ж            | У            | Б             | Ж             | У           |              |                |             |               |               |               |             |                           |    |  |  |  |  |
| 366                | 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         | 0,03           | 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        |                           |    |  |  |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>754</b>            | <b>28,84</b> | <b>11,79</b> | <b>107,34</b> | <b>651,58</b> | <b>0,52</b> | <b>41,24</b> | <b>10,00</b>   | <b>0,58</b> | <b>150,17</b> | <b>465,71</b> | <b>134,46</b> | <b>6,27</b> |                           |    |  |  |  |  |

### Комплекс №4

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюд                    | масса пищевых веществ |              |              |               |               |             | Ккал         | Витамины (мг)  |             |               |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |    |  |  |  |  |
|--------------------|--|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----|--|--|--|--|
|                    |  | порци                 |              | г            |               | %             |             |              | В <sub>1</sub> | С           | А             | Е             | Са            | Р            | Mg                        | Fe |  |  |  |  |
|                    |  | Б                     | Ж            | У            | Б             | Ж             | У           |              |                |             |               |               |               |              |                           |    |  |  |  |  |
| ТТК                | 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         |                           |    |  |  |  |  |
| 224                | Рагу овощное                                       | 180                   | 3,60         | 5,96         | 13,16         | 119,1         | 0,00        | 30,46        | 3,60           | 0,00        | 48,46         | 85,85         | 33,23         | 1,25         |                           |    |  |  |  |  |
| 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         |                           |    |  |  |  |  |
| 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         |                           |    |  |  |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                      | <b>700</b>            | <b>50,83</b> | <b>14,82</b> | <b>103,06</b> | <b>760,06</b> | <b>0,32</b> | <b>46,37</b> | <b>3,87</b>    | <b>3,07</b> | <b>206,18</b> | <b>506,11</b> | <b>169,03</b> | <b>10,67</b> |                           |    |  |  |  |  |

### Комплекс №5

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюд                           | масса<br>пищевые вещества |              |              |               | Ккал          | Витамины (мг)  |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--------------------|---|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |   | порции                    |              |              |               |               | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
|                    |   | Б                         | Ж            | У            | У             |               |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| 460                | Котлета 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        |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>760</b>                | <b>28,98</b> | <b>12,02</b> | <b>116,26</b> | <b>690,30</b> | <b>0,46</b>    | <b>73,82</b> | <b>40,05</b> | <b>0,61</b> | <b>142,20</b>             | <b>332,30</b> | <b>124,40</b> | <b>6,63</b> |

### Комплекс №6

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

| №<br>Рецептур<br>м | Прием пищи<br>Наименование блюд                          | масса<br>пищевые вещества |              |              |              | Ккал          | Витамины (мг)  |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--------------------|--|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                    |  | порции                    |              |              |              |               | В <sub>1</sub> | С            | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
|                    |  | Б                         | Ж            | У            | У            |               |                |              |              |             |                           |               |               |             |
| ТК                 | 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 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        |
| 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        |
| 460/2              | 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        |
|                    | <b>Итого:</b>  | <b>640</b>                | <b>31,42</b> | <b>15,08</b> | <b>95,59</b> | <b>594,60</b> | <b>0,40</b>    | <b>27,00</b> | <b>58,00</b> | <b>0,61</b> | <b>211,68</b>             | <b>389,80</b> | <b>121,00</b> | <b>4,89</b> |

Генеральный директор

Качура Г.Ю.



Технолог

Каде С.М.



Выход II блюд, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных средств.



# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Пирамида здорового питания

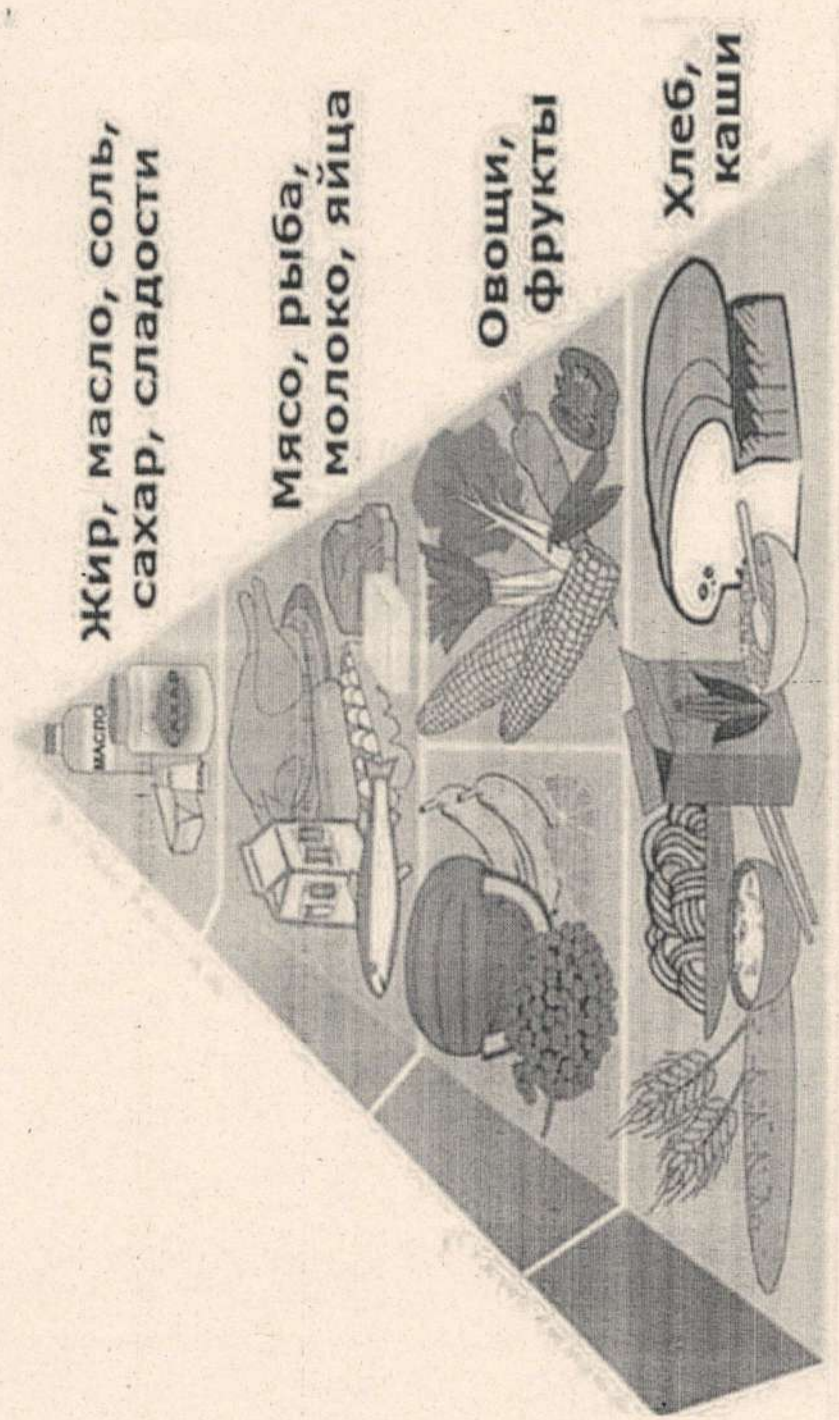


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

| 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       |                                  |     |
|  |          | Стужённо-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      |                                  |     |
|  |          | Соки фруктово-ягодные                        | 133      |                                  |     |
|  |          | Сухофрукты:                                  |          |                                  |     |
|  |          | Яблоки                                       | 12       |                                  |     |
|  |          | Чернослив                                    | 17       |                                  |     |
|  |          | Курага                                       | 8        |                                  |     |
|  |          | Изюм   | 22       |                                  |     |
|  |          | Рыба ( треска)                               | 100      | 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       |  |          |                                  |     |
| Кабачки                                      | 300      |  |          |                                  |     |
| Картофель                                    | 100      | Соки фруктовые                               | 133      |                                  |     |
|  |          | Соки фруктово-ягодные                        | 133      |                                  |     |
|  |          | Сухофрукты:                                  |          |                                  |     |
|  |          | Яблоки                                       | 12       |                                  |     |
|  |          | Чернослив                                    | 17       |                                  |     |
|  |          | Курага                                       | 8        |                                  |     |
|  |          | Изюм   | 22       |                                  |     |
|  |          | Фрукты свежие                                | 100      | 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       |  |          |                                  |     |
| Кабачки                                      | 300      |  |          |                                  |     |

**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      |
|       | 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      |
|       | Квкврузная 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 ЗАПРАВКЕ  
САЛАТОВ, ОВОЩНЫХ БЛЮДАХ, ДЛЯ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВСЕХ БЛЮД**

**КОМБИНАТ ПОЛУЧАЕТ ЙОДИРОВАННЫЙ ХЛЕБ**

**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., 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 Федеральным службой 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