

СОГЛАСОВАНО:

Общественное образовательное учреждение



В. В. Мухоморова

19.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью



Г. Ю. Качура

19.09.2022г.

Циклическое меню

горячих завтраков учащихся

с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для буфетов

г. Краснодар

Комплекс №1

I неделя

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

№ рецептуры	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		
	Каши молочная «Пержурес» 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 Iс	1 шт. (40 г)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1		
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	20	4,6	5,8	0	71,73	0,01	0,15	52,00	0,07	176,00	100,00	7,07	0,00		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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:	630	26,36	26,49	101,16	607,03	0,16	20,34	152,05	2,53	547,80	651,60	177,27	3,76		

Комплекс №2

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

№ рецептуры	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		
433	Говядина (запеченная бескостная) тушеная с овощами	70/25	23,85	2,84	6,36	146,7	0,16	10,26	0,00	0,00	21,75	261,29	38,49	2,75		
149	Каши кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	6,80	5,60	35,40	200	0,20	0,00	20,00	2,70	17,80	138,00	48,80	1,60		
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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:	552	36,58	12,70	91,99	604,98	0,47	18,35	20,00	4,51	86,37	508,59	131,06	7,35		

Комплекс №3

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
451	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	150/30	26,60	6,30	35,70	252	0,08	1,20	30,00	0,37	174,00	280,00	38,00	0,90		
TK	Овощи натуральные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	5,6	7,04	0	86,08	0,02	0,18	62,40	0,08	211,20	120,00	8,48	0,00		
TK	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
TKK	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		
TK	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Итого:	544	40,06	16,97	82,32	606,38	0,26	37,81	114,45	0,97	634,20	567,70	94,28	3,00		

Комплекс №4

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
460	Котлета из мяса птицы ЦВ бескостного	90	16,30	9,36	12,06	151,6	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62		
520	Макароньы отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197,1	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39		
TK	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
TK	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
TK	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
TK	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:	560	27,91	16,10	101,82	600,70	0,32	19,72	36,03	0,49	205,80	245,46	87,80	7,36		

Комплекс №5

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

№ рецептуры	Прем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
182/03	Печень говяжья тушенная с овощами	75/50	20,75	12,68	6,25	223,4	0,34	37,51	5318,00	2,43	120,58	359,90	23,73	7,86		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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		
	Итого:	605	32,00	16,64	85,07	619,73	0,61	60,37	5322,11	3,13	305,59	647,40	99,98	13,98		

Комплекс №6

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

№ рецептуры	Прем пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТК	Отбивная из филе ЦВ	90	39,42	19,03	3,41	180	0,02	3,18	0,02	0,01	13,16	140,97	55,96	0,90		
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	3,07	34,30	177,14	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,15		
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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:	547	49,02	26,36	87,94	615,42	0,17	11,30	0,09	4,42	78,38	334,57	127,43	4,05		

Комплекс №1

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

II неделя

№ рецептуры	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		
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	20,00	102,00	36,00	0,80		
267/21	Яйцо отварное 1с	1 шт. (40 г)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1		
97	Сыр твердый сорго (50% жирности)	20	4,6	5,8	0	71,73	0,01	0,15	52,00	0,07	176,00	100,00	7,07	0,00		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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		
	Итого:	510	22,41	21,11	93,74	603,43	2,17	1,76	174,00	0,61	370,00	448,70	82,27	3,45		

Комплекс №2

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

№ рецептуры	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		
433	Говядина (заднегазовая бескостная) тушеная с овощами	70/25	23,85	2,84	6,36	146,7	0,16	10,26	0,00	0,00	21,75	261,29	38,49	2,75		
520	Макаронки отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197,1	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39		
ТТК	Икра из оволец по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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:	545	35,30	12,88	90,40	602,70	0,39	17,94	0,03	1,81	106,56	429,35	106,24	7,09		

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I 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		
366	Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами	80/50	16,10	11,30	6,30	161,9	0,13	2,84	325,00	0,11	28,00	167,00	35,00	0,87		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
686	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТК	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	Ваниль 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:		654	27,02	14,56	91,76	573,58	0,44	26,14	339,00	0,57	185,62	363,20	106,57	4,99		

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I 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		
ТТК	Прица запеченная (Помель ЦВ)	90	8,73	4,05	4,17	110,7	0,06	0,00	63,00	0,14	39,60	19,80	160,20	1,71		
224	Рагу овощное	150	3,00	4,97	10,97	99,23	0,00	25,38	3,00	0,00	40,38	71,54	27,69	1,04		
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	60	1,45	3,70	7,50	69	0,03	5,45	0,00	1,35	24,50	43,00	24,00	0,96		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78			
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	Кодлитерское издание 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:		600	21,54	15,64	88,02	616,53	0,20	34,86	66,11	2,19	174,78	331,34	251,19	10,13		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I 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		
460	Котлета из мяса	90	16,30	9,36	12,06	151,6	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62		
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,7	0	0	18	81	33	1,2		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТТК	Кисель из концентрата пром./производства "Фигодар"	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:		660	24,78	10,60	99,14	597,00	0,37	59,40	36,05	0,49	197,30	272,60	100,70	5,36		

Комплекс №6

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТК	Виточек из мяса	90	16,30	9,36	12,06	151,6	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62		
149	Каша пшеничная расщипчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	122	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78		
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:		540	27,16	13,54	78,93	512,60	0,32	17,05	54,00	0,49	269,50	330,90	97,90	3,84		

ПРИБЛИЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

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

Таблица

расхода соли при приготовлении блюд и изделий

Наименование блюд

№ п/п	Наименование блюд	Соль, г
1	Холодные блюда (на 1 подлиню)	
2	Супы (на 1000 г)	2-3
3	Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	6-10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	10
	Гречневая каша:	
	• Рассыпчатая из ядрицы	
	• Вязкая	21
	Пшенная каша:	
	• Рассыпчатая	40
	• Вязкая	25
	Рисовая каша:	
	• Рассыпчатая	40
	• Вязкая	28
	Перловая каша:	
	• Рассыпчатая	45
	• Вязкая	30
	Овсяная каша вязкая	45
	Манная каша вязкая	40
	Кувлудная каша:	
	• Рассыпчатая	45
	• Вязкая	30
5	Блюда из бобовых (на 1 подлиню отварных бобов)	35
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	3-4
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	30
8	Блюда из творога (на 1 кг)	0.25
9	Блюда из дыбы (на 1 подлиню)	10
10	Блюда из мяса (на 1 подлиню)	3
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 подлиню)	4
		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. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.
2. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
3. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
4. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Справочник-М.: Дели-принт, 2008 г., Скурихин И. М., Гутельян В. А.
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14412



С. М. Каде