

СОГЛАСОВАНО:

Общественное образовательное учреждение



19.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью



Г. Ю. Качура

19.09.2022г.

Циклическое меню

горячих завтраков и обедов

для учащихся ОБЗ с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для буфетов

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Вурфет) I смена

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции и | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 пикории 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или крашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | |
| 113/21 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,42 | 3,80 | 15,52 | 116,00 | 0,15 | 9,90 | 0,01 | 0,01 | 36,91 | 111,26 | 30,34 | 1,45 | | | | |
| ТТК | Птица (филе ЦБ) тушеная с овощами | 80/25 | 30,36 | 18,30 | 18,00 | 200 | 0,05 | 3,15 | 0,04 | 0,00 | 33,20 | 148,00 | 65,50 | 1,16 | | | | |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,67 | 3,07 | 34,30 | 177,14 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 2,60 | 18,40 | 84,30 | 27,70 | 0,15 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТТК | Напиток из ягод свежемороженых | 180 | 0,28 | 0,07 | 21,78 | 88,92 | 0,01 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 20,82 | 10,80 | 9,36 | 0,23 | | | | |
| | Итого: | 773 | 44,86 | 26,04 | 129,36 | 772,26 | 0,38 | 30,66 | 0,12 | 3,19 | 213,13 | 446,70 | 165,06 | 5,16 | | | | |
| | Всего: | 1403 | 71,22 | 52,53 | 230,52 | 1379,29 | 0,54 | 51,00 | 152,17 | 5,72 | 760,93 | 1098,30 | 342,33 | 8,92 | | | | |

Комплекс №2

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

| № рецептура | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции и | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 433 | Говядина (заднетазовая 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 | Капша куриная 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 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или крапешенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой | 200 | 16,50 | 4,22 | 10,41 | 86,40 | 0,03 | 16,37 | 0,01 | 0,01 | 34,31 | 44,40 | 17,86 | 0,96 | | |
| ТТК | Котлета рыбная из филе минтая | 90 | 12,24 | 8,87 | 15,23 | 190,8 | 0,11 | 0,86 | 0,00 | 0,03 | 54,59 | 168,03 | 30,67 | 1,06 | | |
| 472 | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,20 | 1,20 | 22,10 | 112 | 0,15 | 5,60 | 4,00 | 0,00 | 40,00 | 82,50 | 30,00 | 1,00 | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый троп./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | |
| ТК | Выпечное изделие | 50 | 3,30 | 4,20 | 18,80 | 130 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 3,20 | 0,56 | | |
| | Итого: | 828 | 42,39 | 19,59 | 150,09 | 811,40 | 0,46 | 41,83 | 4,01 | 0,62 | 251,60 | 422,37 | 122,89 | 8,35 | | |
| | Всего: | 1380 | 78,97 | 32,29 | 242,08 | 1416,38 | 0,93 | 60,18 | 24,01 | 5,13 | 337,97 | 930,96 | 253,95 | 15,70 | | |

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Вифем) I смена

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции и | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | | |
| ТК | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| ТТК | Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фигодар» | 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: | 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 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Икра из овощей по сезону собственного производства | 60 | 1,45 | 3,70 | 7,50 | 69 | 0,03 | 5,45 | 0,00 | 1,35 | 24,50 | 43,00 | 24,00 | 0,96 | | | | |
| 129/21 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,29 | 3,65 | 16,58 | 111,20 | 0,09 | 13,20 | 0,01 | 0,01 | 15,78 | 53,88 | 21,62 | 0,79 | | | | |
| ТТК | Шницель из мяса птицы ПБ бескостной с сыром, зеленью | 90 | 39,86 | 18,78 | 19,86 | 260,4 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 25,24 | 156,4 | 17,28 | 1,27 | | | | |
| 304/03 | Картофель запеченный | 150 | 0,03 | 6,18 | 0,06 | 173,1 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 5,30 | 1,40 | 0,28 | 0,04 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| 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: | 915 | 49,98 | 33,03 | 109,96 | 910,68 | 0,43 | 46,37 | 0,15 | 1,95 | 122,94 | 357,62 | 101,87 | 6,40 | | | | |
| | Всего: | 1459 | 90,04 | 50,00 | 192,28 | 1517,06 | 0,69 | 84,18 | 114,60 | 2,92 | 757,14 | 925,32 | 196,15 | 9,40 | | | | |

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Бюфет) I смена

| № рецептур | Прием пищи Наименование блюд | Масса порции и | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 460 | Котлеты из мяса птицы ЦБ 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 | Макароны 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 | |
| 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 | |
| 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: | 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 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | |
| 120 | Щи из свежей капусты с зеленью | 200 | 1,58 | 4,26 | 7,46 | 75,20 | 0,05 | 20,80 | 0,02 | 0,01 | 30,40 | 40,70 | 15,60 | 0,51 | |
| ТТК | Птица запеченная (бедро ЦБ) | 90 | 8,73 | 4,05 | 4,17 | 110,7 | 0,06 | 0,00 | 63,00 | 0,14 | 39,60 | 19,80 | 160,20 | 1,71 | |
| 149 | Каша пречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 233,7 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | |
| ТТК | Кисель из концентрата пром./производства "ФитоДАР" «ФитоДАР» | 180 | 0,09 | 0,00 | 20,52 | 129,60 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 7,20 | 2,70 | 0,09 | |
| ТК | Кондитерское изделие в пром./упаковке | 1 шт. | 3,10 | 2,10 | 12,30 | 110,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 2,60 | |
| | Итого: | 788 | 19,81 | 13,61 | 129,96 | 849,40 | 0,46 | 37,81 | 63,13 | 0,97 | 271,20 | 494,44 | 282,96 | 11,88 | |
| | Всего: | 1348 | 47,72 | 29,71 | 231,78 | 1450,10 | 0,78 | 57,53 | 99,16 | 1,46 | 477,00 | 739,90 | 370,76 | 19,24 | |

Комплекс №5

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

| № Рецептура | Прием пищи Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/03 | Печень говяжья тушеная с овощами | 75/50 | 20,75 | 12,68 | 6,25 | 223,4 | 0,34 | 37,51 | 5318,00 | 2,43 | 120,58 | 359,90 | 23,73 | 7,86 | | | | |
| 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Икра из овощей по сезону собственного производства | 60 | 1,45 | 3,70 | 7,50 | 69 | 0,03 | 5,45 | 0,00 | 1,35 | 24,50 | 43,00 | 24,00 | 0,96 | | | | |
| 125/21 | Суп с крупой с томатом и зеленью | 200 | 2,50 | 4,14 | 11,92 | 95,00 | 0,08 | 0,48 | 0,00 | 1,90 | 14,60 | 58,00 | 22,60 | 0,77 | | | | |
| 185/03 | Поджарка из говядины заливной 6/к | 75/15 | 21,9 | 10,13 | 0,22 | 190,1 | 0,13 | 4,38 | 0,05 | 0 | 28,91 | 241,7 | 37,22 | 2,46 | | | | |
| 149 | Каша пшенная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 4,20 | 5,10 | 25,20 | 163,5 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | 31,50 | 1,05 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | | | |
| | Итого: | 778 | 36,55 | 24,05 | 106,52 | 795,39 | 0,48 | 14,31 | 0,05 | 3,83 | 122,81 | 518,42 | 144,48 | 9,48 | | | | |
| | Всего: | 1383 | 68,55 | 40,69 | 191,59 | 1415,12 | 1,09 | 74,68 | 5322,16 | 6,96 | 428,40 | 1165,82 | 244,46 | 23,46 | | | | |

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Бюфет) I смена

| № рецептуры | Примечание | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | | Отбивная из филе ЦБ | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | |
| 137 | | Суп с фрикадельками с зеленью | 17/200 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 187 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 0,02 | 23,77 | 113,4 | 34,67 | 1,42 | | |
| ТТК | | Птица запеченная с овощами (бедра ЦБ) | 90/20 | 18,91 | 13,22 | 6,75 | 221,5 | 0,10 | 17,02 | 0,10 | 0,02 | 50,88 | 199,31 | 33,25 | 2,08 | | |
| 470 | | Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью | 150 | 3 | 0,6 | 23,7 | 112,5 | 0,15 | 21,7 | 0 | 0 | 18 | 81 | 33 | 1,2 | | |
| ТК | | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | |
| ТК | | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| 460/21 | | Чай с сахаром с молоком | 140/40 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,04 | 1,20 | 18,00 | 0,00 | 113,90 | 83,50 | 13,90 | 0,37 | | |
| | | Итого: | 795 | 37,38 | 23,95 | 102,97 | 800,23 | 0,56 | 77,27 | 18,13 | 0,62 | 310,35 | 569,54 | 146,98 | 7,24 | | |
| | | Всего: | 1342 | 86,40 | 50,31 | 190,91 | 1415,65 | 0,73 | 88,57 | 18,22 | 5,04 | 388,73 | 904,11 | 274,41 | 11,29 | | |

II неделя

Комплекс №1

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

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюд | Масса порции и | Пищевые вещества (г) | | | Кккал | 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 | Йогурт 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 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 | Какао с молоком 2,5% ГОСТ «ФритоДАР» | 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,37 | 3,79 | 15,79 | 116,80 | 0,15 | 12,20 | 0,01 | 0,01 | 35,07 | 87,53 | 32,24 | 1,62 | | | | |
| ТТК | Шницель из мяса птицы ШВ бескостной с сыром, зеленью | 90 | 39,86 | 18,78 | 19,86 | 260,4 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 25,24 | 156,4 | 17,28 | 1,27 | | | | |
| 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 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | | | |
| ТК | 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: | 928 | 54,98 | 28,64 | 125,18 | 835,23 | 0,51 | 81,66 | 3,12 | 0,60 | 243,49 | 439,81 | 133,37 | 9,60 | | | | |
| | Всего: | 1438 | 77,39 | 49,75 | 218,92 | 1438,66 | 2,68 | 83,42 | 177,12 | 1,21 | 613,49 | 888,51 | 215,64 | 13,05 | | | | |

Комплекс №2

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

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Квва | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 433 | Говядина (заднетазовая бескостная) тушенная 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 | Макаронны 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 | Якра 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 | | |
| 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 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | |
| 120 | Ши из свежей капусты с зеленью | 200 | 1,58 | 4,26 | 7,46 | 75,20 | 0,05 | 20,80 | 0,02 | 0,01 | 30,40 | 40,70 | 15,60 | 0,51 | | |
| 182/03 | Печень говяжья 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 | | |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,67 | 3,07 | 34,30 | 177,14 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 2,60 | 18,40 | 84,30 | 27,70 | 0,15 | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | |
| ТК | Выпечное изделие | 50 | 3,30 | 4,20 | 18,80 | 130 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 3,20 | 0,56 | | |
| | Итого: | 863 | 36,45 | 25,31 | 130,77 | 897,97 | 0,60 | 77,34 | 5318,09 | 5,62 | 292,08 | 612,34 | 111,39 | 13,85 | | |
| | Всего: | 1408 | 71,75 | 38,19 | 221,17 | 1500,67 | 0,99 | 95,28 | 5318,12 | 7,43 | 398,64 | 1041,69 | 217,63 | 20,94 | | |

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) I 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Рыба (фирме 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Икра из овощей по сезону собственного производства | 60 | 1,45 | 3,70 | 7,50 | 69 | 0,03 | 5,45 | 0,00 | 1,35 | 24,50 | 43,00 | 24,00 | 0,96 | | | | |
| 114/21 | Суп картофельный с крупой с зеленью | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 90,00 | 0,07 | 4,40 | 0,00 | 1,02 | 15,00 | 51,40 | 20,20 | 0,72 | | | | |
| 460 | Котлета из мяса птицы ПБ 6/к | 90 | 16,30 | 9,36 | 12,06 | 151,6 | 0,07 | 0,72 | 36,00 | 0,03 | 52,20 | 97,20 | 27,00 | 1,62 | | | | |
| 149 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 233,7 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТТК | Напиток из ягод свежемороженых | 180 | 0,28 | 0,07 | 21,78 | 88,92 | 0,01 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 20,82 | 10,80 | 9,36 | 0,23 | | | | |
| | Итого: | 758 | 34,58 | 19,03 | 132,41 | 809,02 | 0,49 | 13,15 | 36,00 | 2,98 | 180,32 | 489,14 | 157,72 | 9,97 | | | | |
| | Всего: | 1412 | 61,60 | 33,59 | 224,17 | 1382,60 | 0,93 | 39,29 | 375,00 | 3,55 | 365,94 | 852,34 | 264,29 | 14,96 | | | | |

Комплекс №4

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

| № Рецептура | Применение пищи Наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|---------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| ТТК | Птица запеченная (Голень 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 | Якра 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 | | | | |
| 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: | 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 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие 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 | | | | |
| 143/03 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 50/200 | 9,67 | 6,22 | 18,29 | 210,00 | 0,11 | 7,04 | 97,60 | 1,02 | 19,06 | 121,40 | 31,58 | 1,33 | | | | |
| 451 | Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым | 150/30 | 26,60 | 6,30 | 35,70 | 252 | 0,08 | 1,20 | 30,00 | 0,37 | 174,00 | 280,00 | 38,00 | 0,90 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТТК | Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фиголяр» | 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: | 898 | 46,70 | 16,51 | 121,34 | 826,70 | 0,42 | 49,67 | 149,66 | 2,05 | 458,86 | 623,34 | 134,70 | 5,71 | | | | |
| | Всего: | 1498 | 68,24 | 32,15 | 209,36 | 1443,23 | 0,62 | 84,53 | 215,77 | 4,24 | 633,64 | 954,68 | 385,89 | 15,84 | | | | |

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Бюфет) I смена

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции и | 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 | 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 "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: | 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | |
| 110 | Ворст со свежей капустой | 200 | 16,50 | 4,22 | 10,41 | 86,40 | 0,03 | 16,37 | 0,01 | 0,01 | 34,31 | 44,40 | 17,86 | 0,96 | | | | |
| 433 | Говядина (задолгозаовая 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 | Каша пшеничная рассыпчатая 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 | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| 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 | 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: | 810 | 53,12 | 11,20 | 104,08 | 678,98 | 0,43 | 44,43 | 0,12 | 0,83 | 212,88 | 608,13 | 138,58 | 9,40 | | | | |
| | Всего: | 1470 | 77,90 | 21,80 | 203,22 | 1275,98 | 0,80 | 103,83 | 36,17 | 1,32 | 410,18 | 880,73 | 239,28 | 14,76 | | | | |

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Вуфрет) I смена

| № Регистрации | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---------|----------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Биточек 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 расщеплятая 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: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | |
| 115/21 | Суп с клецками | 200 | 2,36 | 5,73 | 15,48 | 120,00 | 0,07 | 15,55 | 0,04 | 0,04 | 46,00 | 65,01 | 25,02 | 1,09 | | | | |
| 394 | Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной | 70/150 | 22,85 | 7,97 | 22,56 | 257,7 | 0,25 | 28,36 | 0,02 | 0,70 | 29,98 | 292,26 | 56,66 | 3,49 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/25 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 32,50 | 7,00 | 0,55 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТК | Сок или нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | | | |
| ТК | Выпечное изделие | 50 | 3,30 | 4,20 | 18,80 | 130 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 3,20 | 0,56 | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1348 | 62,82 | 32,54 | 199,73 | 1312,50 | 0,81 | 79,96 | 54,06 | 1,81 | 468,18 | 815,61 | 223,94 | 13,75 | | | | |

Генеральный директор

Технолог



Качура Г. Ю.

Каде С.М.

ПРИЖИЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания

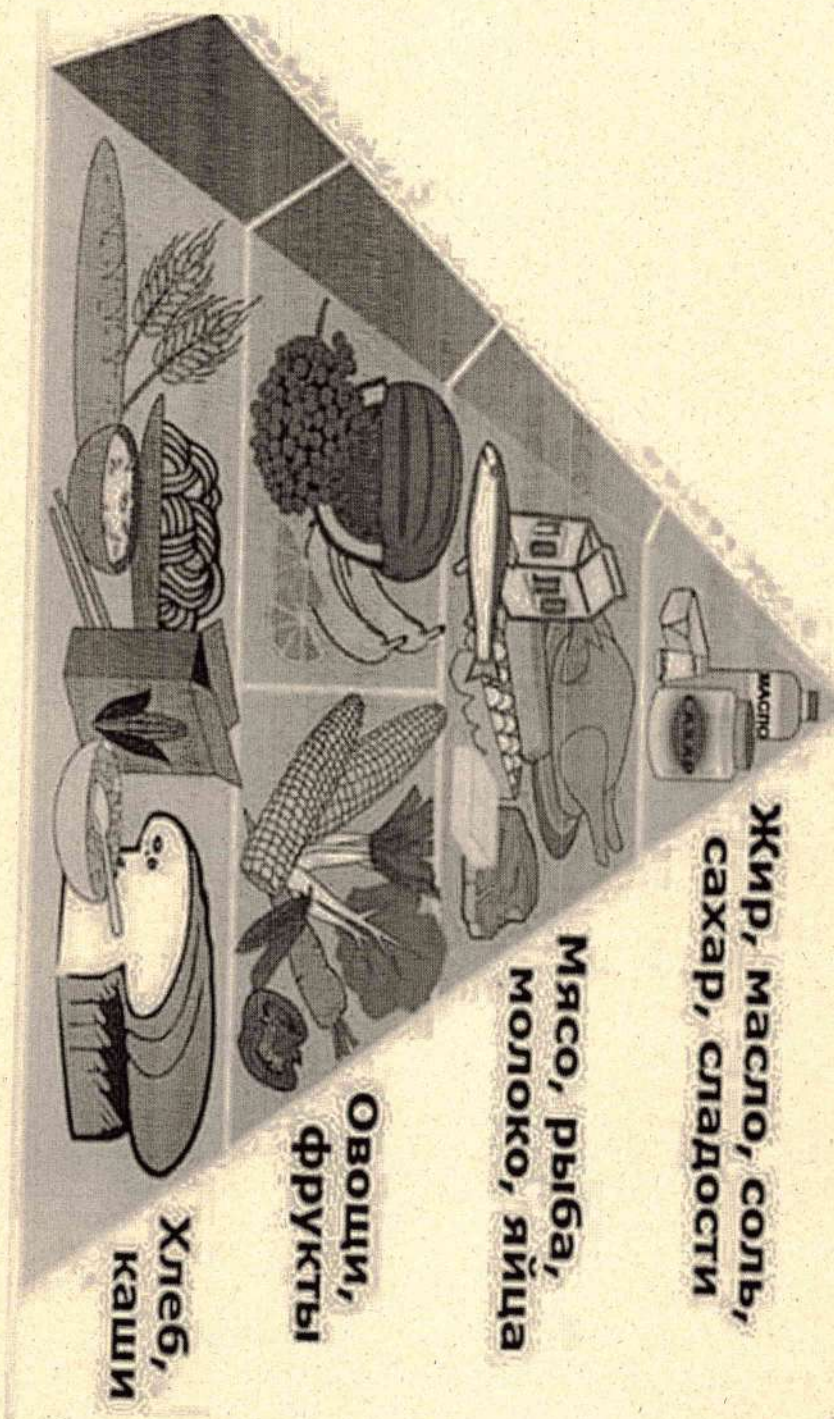


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

| 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 | | |
| | | Слушённо-варёное молоко | 40 | | |
| | | Творог с массовой долей жира 9 % | 40 | | |
| | | Мясо (говядина 1 кат.) | 17 | | |
| | | Мясо (говядина 2 кат.) | 14 | | |
| Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 % | 100 | Рыба (треска) | 17 | | |
| | | Сыр | 17,5 | | |
| | | Яйцо куриное | 12,5 | | |
| | | Мясо говядина | 22 | | |
| | | Рыба (треска) | 83 | | |
| | | Творог с массовой долей жира 9 % | 105 | | |
| | | Мясо (говядина) | 31 | | |
| | | Рыба (треска) | 26 | | |
| | | Молоко цельное | 30 | | |
| | | Сыр | 7 | | |
| Творог с массовой долей жира 9 % | 100 | Мясо (говядина) | 20 | | |
| | | Творог с массовой долей жира 9 % | 87 | | |
| | | Капуста белокочанная | 105 | | |
| | | Капуста цветная | 111 | | |
| | | Морковь | 80 | | |
| | | Свекла | 154 | | |
| | | Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 118 | | |
| | | Горошек зелёный | 33 | | |
| | | Горошек зелёный консервированный | 40 | | |
| | | Кабачки | 64 | | |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 41 | Соки фруктовые | 300 | | |
| | | Соки фруктово-ягодные | 133 | | |
| | | Сухофрукты: | 133 | | |
| | | Яблоки | 12 | | |
| | | Чернослив | 17 | | |
| | | Курага | 8 | | |
| | | Изюм | 22 | | |
| | | Рыба (треска) | 100 | Соки фруктовые | 300 |
| | | | | Соки фруктово-ягодные | 133 |
| | | | | Сухофрукты: | 133 |
| Яблоки | 12 | | | | |
| Чернослив | 17 | | | | |
| Курага | 8 | | | | |
| Изюм | 22 | | | | |
| Картофель | 100 | | | Соки фруктовые | 300 |
| | | | | Соки фруктово-ягодные | 133 |
| | | | | Сухофрукты: | 133 |
| | | Яблоки | 12 | | |
| | | Чернослив | 17 | | |
| | | Курага | 8 | | |
| | | Изюм | 22 | | |
| | | Фрукты свежие | 100 | Соки фруктовые | 300 |
| | | | | Соки фруктово-ягодные | 133 |
| | | | | Сухофрукты: | 133 |
| Яблоки | 12 | | | | |
| Чернослив | 17 | | | | |
| Курага | 8 | | | | |
| Изюм | 22 | | | | |

Таблица

расхода соли при приготовлении блюд и изделий

Наименование блюд

| № п/п | Наименование блюд | Соль, г |
|-------|---|---------|
| 1 | Холодные блюда (на 1 порцию) | |
| 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 |
| | Кुकунузная каша: | |
| | • Рассыпчатая | 45 |
| | • Вязкая | 30 |
| 5 | Блюда из бобовых (на 1 порцию 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 порцию) | 10 |
| 10 | Блюда из мяса (на 1 порцию) | 3 |
| 11 | Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию) | 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. 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.: Делта-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

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12



С. М. Каде