

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»



Г.Ю. Качура

19.09.2022г.

# Циклическое меню

горячих завтраков и обедов

для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

для буфетов

г. Краснодар

# I неделя

## Комплекс №1

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															10,3	14,4
267/21	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		
97	Яйцо отварное 1с	2 шт. (80 г)	10,2	9,2	0,6	126	0,06	0,36	200	0	44	154	10	2		
ТК	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>		
	<b>Обед</b>															
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88		
113/21	Суп картофельный с фасолью	250	5,53	4,75	19,4	145	0,19	0,08	0,02	12,3	46,14	139	37,9	1,81		
ТТК	Птица (филе ЦБ) тушеная с овощами	90/25	33,25	20,04	19,71	219,1	0,05	3,45	0,04	0,00	36,36	162,10	71,74	1,27		
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	212,56	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТТК	Напиток из ягод свежемороженых	180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23		
	<b>Итого:</b>	<b>937</b>	<b>52,38</b>	<b>41,41</b>	<b>159,60</b>	<b>941,53</b>	<b>0,50</b>	<b>31,15</b>	<b>0,14</b>	<b>16,25</b>	<b>168,10</b>	<b>550,92</b>	<b>201,68</b>	<b>7,51</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1642</b>	<b>84,39</b>	<b>77,15</b>	<b>270,58</b>	<b>1709,06</b>	<b>0,73</b>	<b>51,79</b>	<b>291,19</b>	<b>18,95</b>	<b>875,40</b>	<b>1376,82</b>	<b>395,35</b>	<b>12,77</b>		

**Комплекс №2**

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
433	Говядина (заднетазовая 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	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>				
<b>Обед</b>																		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88				
110	Борщ со свежей капустой	250	2,06	5,27	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,89	55,5	22,33	1,2				
ТТК	Котлета рыбная из филе минтая	100	13,60	9,85	16,92	212	0,12	0,95	0,00	0,03	60,66	186,70	34,08	1,18				
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	134,4	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26				
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64				
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60				
ТК	Выпечное изделие	60	4,88	5,58	26,64	133	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61				
	<b>Итого:</b>	<b>1002</b>	<b>34,44</b>	<b>23,63</b>	<b>187,69</b>	<b>965,40</b>	<b>0,65</b>	<b>36,65</b>	<b>0,05</b>	<b>21,29</b>	<b>244,86</b>	<b>557,44</b>	<b>160,68</b>	<b>10,15</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1654</b>	<b>75,90</b>	<b>34,24</b>	<b>301,52</b>	<b>1658,07</b>	<b>1,22</b>	<b>59,14</b>	<b>24,05</b>	<b>27,36</b>	<b>357,71</b>	<b>1157,66</b>	<b>325,55</b>	<b>19,10</b>				

**Комплекс №3**

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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	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>
<b>Обед</b>														
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	100	2,42	0,17	12,50	115	0,05	9,08	0,00	2,25	40,83	71,67	40,00	1,60
129/21	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,01	19,72	67,35	27,02	0,99
ТТК	Шницель из мяса птицы ЦБ бескостной с сыром, зеленью	100	44,2	20,87	22,07	275	0,18	0,1	0,07	0,02	28,04	173,3	19,2	1,41
304/03	Картофель запеченный	180	0,04	8,56	0,07	207,6	0,00	0,00	0,03	0,00	6,36	1,68	0,34	0,05
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
686	Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82
ТК	Фрукты свежие по сезону	150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88
	<b>Итого:</b>	<b>1079</b>	<b>58,23</b>	<b>35,19</b>	<b>137,60</b>	<b>1109,78</b>	<b>0,55</b>	<b>53,32</b>	<b>0,18</b>	<b>3,11</b>	<b>155,97</b>	<b>452,06</b>	<b>134,53</b>	<b>8,17</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1794</b>	<b>105,06</b>	<b>57,30</b>	<b>236,28</b>	<b>1857,91</b>	<b>0,86</b>	<b>101,55</b>	<b>151,56</b>	<b>4,33</b>	<b>867,30</b>	<b>1169,44</b>	<b>252,66</b>	<b>11,88</b>

**Комплекс №4**

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Г
<b>Завтрак</b>																
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	236,52	0,14	0,00	0,03	0,00	48,72	72,07	29,76	1,67		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88		
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,80	0,30	13,80	63,00	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17		
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60		
	<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>		
<b>Обед</b>																
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88		
120	Щи из свежей капусты с зеленью	250	1,97	5,32	9,33	94,00	0,08	0,06	0,03	30,80	42,00	49,90	21,10	0,76		
ТТК	Птица запеченная (бедро 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		
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	2,88	54,90	250,7	0,25	0,00	0,00	0,00	57,60	252,00	68,40	5,76		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТТК	Кисель из концентрата пром./производства "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		
	<b>Итого:</b>	<b>962</b>	<b>48,76</b>	<b>17,08</b>	<b>157,10</b>	<b>1004,30</b>	<b>0,67</b>	<b>29,87</b>	<b>0,30</b>	<b>31,87</b>	<b>232,79</b>	<b>700,65</b>	<b>207,34</b>	<b>13,41</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1622</b>	<b>81,41</b>	<b>35,64</b>	<b>278,18</b>	<b>1715,22</b>	<b>1,07</b>	<b>59,67</b>	<b>40,33</b>	<b>32,48</b>	<b>388,01</b>	<b>1001,62</b>	<b>317,20</b>	<b>22,08</b>		

**Комплекс №5**

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
182/03	Печень говяжья тушенная 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>		
<b>Обед</b>																
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		
125/21	Суп с крупой с томатом и зеленью	250	3,10	5,17	14,90	118,70	0,10	0,60	0,00	2,37	18,25	72,50	28,25	0,96		
185/03	Поджарка из говядины заднегазовой б/к	85/15	23,3	10,78	0,23	202,3	0,13	0,51	0,06	0	30,77	257,2	39,61	2,62		
149	Каша пшенная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	5,04	6,12	30,24	196,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60		
	<b>Итого:</b>	<b>942</b>	<b>42,72</b>	<b>23,53</b>	<b>135,82</b>	<b>986,19</b>	<b>0,59</b>	<b>14,19</b>	<b>0,06</b>	<b>5,45</b>	<b>157,75</b>	<b>629,07</b>	<b>184,10</b>	<b>11,46</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1662</b>	<b>78,92</b>	<b>41,68</b>	<b>236,61</b>	<b>1700,19</b>	<b>1,29</b>	<b>88,44</b>	<b>5743,57</b>	<b>8,79</b>	<b>418,86</b>	<b>1354,46</b>	<b>306,07</b>	<b>27,17</b>		



## II неделя

### Комплекс №1

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
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 I с	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	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>		
<b>Обед</b>																
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88		
139	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	0,08	0,02	15,25	43,84	109,4	40,3	2,02		
ТТК	Шницель из мяса птицы ЦБ бескостной с сыром, зеленью	100	44,2	20,87	22,07	275	0,18	0,1	0,07	0,02	28,04	173,3	19,2	1,41		
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		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60		
ТК	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		
	<b>Итого:</b>	<b>1092</b>	<b>63,82</b>	<b>33,06</b>	<b>151,32</b>	<b>984,66</b>	<b>0,68</b>	<b>84,64</b>	<b>3,75</b>	<b>16,10</b>	<b>202,04</b>	<b>538,43</b>	<b>166,17</b>	<b>11,48</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1677</b>	<b>91,88</b>	<b>63,42</b>	<b>254,88</b>	<b>1748,59</b>	<b>2,92</b>	<b>86,70</b>	<b>316,75</b>	<b>16,88</b>	<b>731,54</b>	<b>1161,43</b>	<b>264,84</b>	<b>16,43</b>		



**Комплекс №2**

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
433	Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами	80/25	25,04	2,98	6,68	154	0,17	10,77	0,00	0,00	22,84	274,35	40,44	2,89
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	54,3	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>
<b>Обед</b>														
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
120	Щи из свежей капусты с зеленью	250	1,97	5,32	9,33	94	0,08	0,06	0,03	30,8	42	49,9	21,1	0,76
182/03	Печень говяжья тушеная с овощами	85/50	22,40	13,69	7,29	241,3	0,36	40,51	5743,40	2,52	130,20	388,69	25,62	8,48
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	212,56	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
ТК	Выпечное изделие	60	3,2	2,7	17,9	109	0,04	0,5	18,6	0	7,4	26,1	4,6	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>1037</b>	<b>41,91</b>	<b>38,56</b>	<b>157,43</b>	<b>1034,86</b>	<b>0,75</b>	<b>70,11</b>	<b>5762,11</b>	<b>37,27</b>	<b>258,38</b>	<b>718,71</b>	<b>143,00</b>	<b>16,41</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1682</b>	<b>81,87</b>	<b>49,39</b>	<b>269,55</b>	<b>1774,55</b>	<b>1,22</b>	<b>92,19</b>	<b>5762,14</b>	<b>40,10</b>	<b>395,98</b>	<b>1224,10</b>	<b>278,25</b>	<b>25,06</b>

Комплекс №3 ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) I смена

№ Репентуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
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	0,00	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>		
<b>Обед</b>																
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	100	2,42	0,17	12,50	115	0,05	9,08	0,00	2,25	40,83	71,67	40,00	1,60		
114/21	Суп картофельный с крупой с зеленью	250	2,40	3,24	8,84	82,50	0,08	5,40	0,00	1,10	18,00	64,25	25,25	0,90		
460	Котлета из мяса птицы ЦБ б/к	100	18,11	10,40	13,40	168,4	0,08	0,80	40,00	0,03	58,00	108,00	30,00	1,80		
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	2,88	54,90	250,7	0,25	0,00	0,00	0,00	57,60	252,00	68,40	5,76		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТТК	Напиток из ягод свежемороженых	180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23		
	<b>Итого:</b>	<b>922</b>	<b>41,67</b>	<b>17,75</b>	<b>165,17</b>	<b>957,52</b>	<b>0,62</b>	<b>17,86</b>	<b>40,00</b>	<b>4,21</b>	<b>223,95</b>	<b>618,58</b>	<b>202,45</b>	<b>12,71</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1676</b>	<b>70,51</b>	<b>29,54</b>	<b>272,51</b>	<b>1609,10</b>	<b>1,14</b>	<b>59,10</b>	<b>50,00</b>	<b>4,79</b>	<b>374,12</b>	<b>1084,29</b>	<b>336,91</b>	<b>18,98</b>		

Комплекс №4 ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Итого:	Итого:
<b>Завтрак</b>																
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>		
<b>Обед</b>																
ТК	Овощи свежие 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		
143/03	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	60/250	11,82	7,60	9,93	222,00	22,35	8,60	119,29	1,24	23,29	147,90	38,60	1,60		
451	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	200/30	33,99	8,05	45,62	322	0,10	1,53	38,33	0,47	222,33	357,78	48,56	1,15		
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64		
ТТК	Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фитодар»	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,05	1,43	22,00	0,08	137,00	112,10	19,20	0,43		
ТК	Фрукты свежие по сезону	150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88		
	<b>Итого:</b>	<b>1082</b>	<b>59,03</b>	<b>20,03</b>	<b>140,69</b>	<b>994,50</b>	<b>22,75</b>	<b>61,56</b>	<b>179,68</b>	<b>2,62</b>	<b>450,32</b>	<b>773,14</b>	<b>169,56</b>	<b>7,36</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1782</b>	<b>109,86</b>	<b>34,85</b>	<b>243,75</b>	<b>1754,56</b>	<b>23,07</b>	<b>107,93</b>	<b>183,55</b>	<b>5,69</b>	<b>656,50</b>	<b>1279,25</b>	<b>338,59</b>	<b>18,03</b>		

Комплекс №5 ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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, зеленым	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>
<b>Обед</b>														
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
110	Борщ со свежей капустой	250	2,06	5,27	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,89	55,5	22,33	1,2
433	Говядина (заднегазовая бескостная) тушеная с овощами	80/25	25,04	2,98	6,68	154	0,17	10,77	0,00	0,00	22,84	274,35	40,44	2,89
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	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
686	Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82
ТК	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>974</b>	<b>43,32</b>	<b>13,02</b>	<b>129,07</b>	<b>804,87</b>	<b>0,58</b>	<b>38,52</b>	<b>0,14</b>	<b>21,47</b>	<b>162,33</b>	<b>693,21</b>	<b>168,28</b>	<b>10,93</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1734</b>	<b>72,30</b>	<b>25,04</b>	<b>245,33</b>	<b>1495,17</b>	<b>1,04</b>	<b>112,34</b>	<b>40,19</b>	<b>22,08</b>	<b>304,53</b>	<b>1025,51</b>	<b>292,68</b>	<b>17,56</b>

**Комплекс №6**

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
460/21	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
	<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>
<b>Обед</b>														
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
115/21	Суп с клецками	250	2,95	7,16	19,35	150,00	0,08	19,43	0,05	0,05	57,50	81,26	31,27	1,36
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	80/180	27,00	9,41	26,66	297	0,29	33,51	0,02	0,82	35,43	345,00	66,96	4,12
ТК	Хлеб пшеничный	2/35	5,32	0,57	34,43	163,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,00	45,50	9,70	0,78
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,20	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
ТК	Выпечное изделие	60	4,88	5,58	26,64	120	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61
	<b>Итого:</b>	<b>982</b>	<b>44,77</b>	<b>23,64</b>	<b>154,40</b>	<b>945,00</b>	<b>0,65</b>	<b>82,08</b>	<b>0,09</b>	<b>1,73</b>	<b>183,84</b>	<b>642,50</b>	<b>166,50</b>	<b>11,99</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1622</b>	<b>76,19</b>	<b>38,72</b>	<b>249,99</b>	<b>1539,60</b>	<b>1,05</b>	<b>109,08</b>	<b>58,09</b>	<b>2,34</b>	<b>395,52</b>	<b>1032,30</b>	<b>287,50</b>	<b>16,88</b>

Генеральный директор

Качура Г.Ю.

Технолог

Каде С.М.



# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Пирамида здорового питания

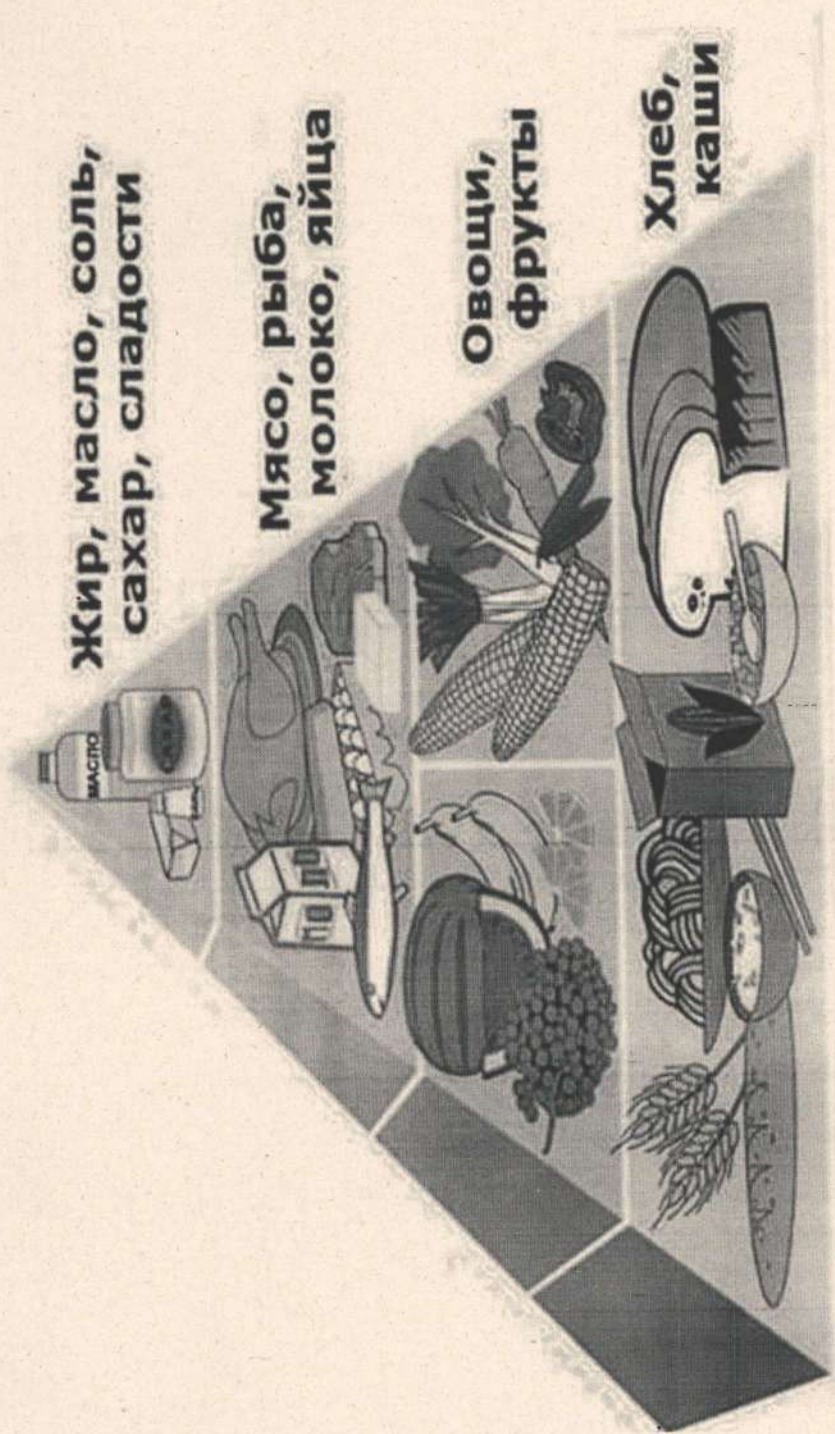


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

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
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Творог с массовой долей жира 9 %	120
		Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущённое ( цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9 %	17
		Мясо ( говядина 1 кат.)	14
		Мясо ( говядина 2 кат.)	17
		Рыба ( треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Мясо говядина	83
		Рыба ( треска)	105
Яйцо куриное ( 1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба ( треска)	30
		Молоко цельное	7
		Сыр	20
		Мясо ( говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9 %	105
		Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
Свекла	118		
Рыба ( треска)	100	Бобы ( фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага'	8
		Изюм	22
Картофель	100	Соки фруктовые	300
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага'	8
		Изюм	22
		Бобы ( фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага'	8
		Изюм	22
		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
	Кुकрузная 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**

