

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение

Директор ООО «Русь»



19.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Компания школьного питания «Русь»

Г.Ю. Качура

19.09.2022г.

Циклическое меню

горячих обедов учащихся

с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для буфетов

I неделя

Комплекс №1

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

№ рецептура	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		
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		
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 ЦВ) 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		

Комплекс №2

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

№ рецептура	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		
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		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 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:	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		

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Бюфет) II смена

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТТК	Обед		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	Пшениль из мяса птицы ЦР 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				

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Бюфет) II смена

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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	Пи 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 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				
149	Капша 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	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				

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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					
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					
125/21		Суп с крутой 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 заднегазовой 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 пшеница 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					

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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					
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 (бедро ЦВ)	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					

II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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														
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	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 ЦР 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 прот./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														

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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														
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	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														
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														
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 прот./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														

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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					
Обед																				
ТТК		Икра из овошей 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 крутой 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					

Комплекс №4

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

№ рецептура	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					
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 маслом	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		Каша 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					
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					

Комплекс №5

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

№ рецептуры	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				
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	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53			
110	Борщи 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 (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				
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 ржанно-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				

Комплекс №6

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

№ рецептуры	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				
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	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 ровядиной 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 ржанно-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:		808	35,66	19,00	120,80	799,90	0,49	62,91	0,06	1,32	198,68	484,71	126,04	9,91				

Генеральный директор

Технолог



Качура Г.Ю.

Каде С.М.

ПРИБЛИЖИТЕ

Пирамида здорового питания

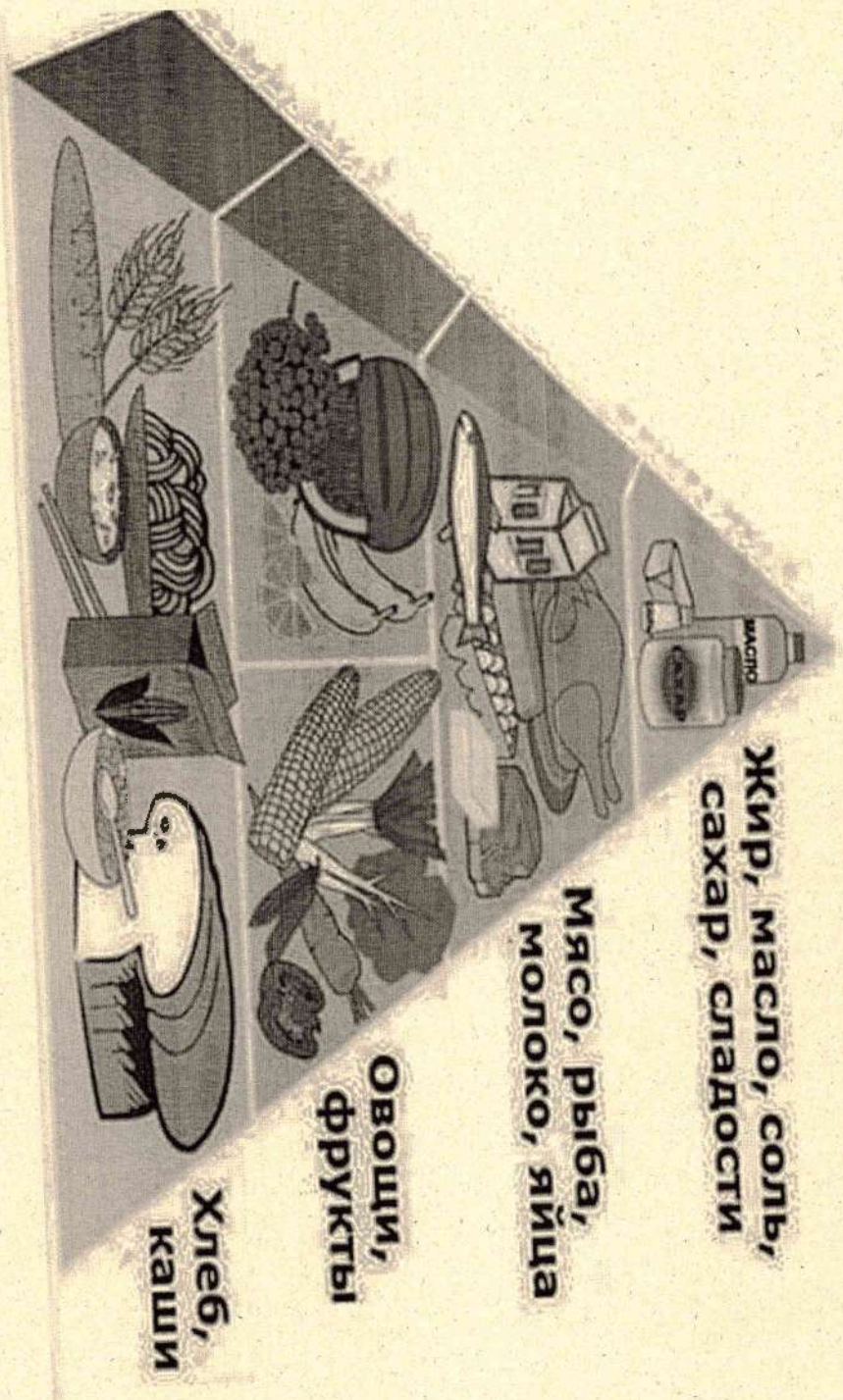


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

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

Таблица
расхода соли при приготовлении блюд и изделий
Наименование блюд

№ п/п		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:	21
	• Рассыпчатая из ядрицы	40
	• Вязкая	
	Пшеничная каша:	25
	• Рассыпчатая	40
	• Вязкая	
	Рисовая каша:	28
	• Рассыпчатая	45
	• Вязкая	
	Перловая каша:	30
	• Рассыпчатая	45
	• Вязкая	40
	Овсяная каша вязкая	45
	Манная каша вязкая	
	Кувчурчатая каша:	30
	• Рассыпчатая	35
	• Вязкая	3-4
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	30
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	0.25
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	10
8	Блюда из творога (на 1 кг)	3
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	4
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛБЗУЕТСЯ 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 «Ручьи»

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12



С. М. Каде