

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение

Общественное учреждение



19.09.2022

РАЗРАБОТАНО:



G. Yu. Kachura
Г. Ю. Качура

19.09.2022г.

Циклическое меню

горячих обедов и полдников

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) II смена

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
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	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	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	0,78	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	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64	
ТТК	Напиток из ягод свежезамороженных	180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23	
	Итого:	937	52,38	41,41	159,60	941,53	0,50	31,15	0,14	16,25	168,10	550,92	201,68	7,51
Полдник														
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72	
ТК	Сок или Нектар фруктовый пром./производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	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	25,00	17,00	15,00	0,90	
	Итого:	380	6,21	3,66	63,28	278,60	0,10	29,00	0,06	0,00	45,18	56,21	28,16	4,22
	Всего:	1317	58,59	45,07	222,88	1220,13	0,60	60,15	0,20	16,25	213,28	607,13	229,84	11,73

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Mg	Fe												
Обед																										
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	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	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	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	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	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	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	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	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61											
	Итого:	1002	34,44	23,63	187,69	965,40	0,65	36,65	0,05	21,29	21,29	244,86	557,44	160,68	10,15											
Полдник																										
ТК	Выпечное изделие	60	4,88	5,58	26,64	133	0,06	0,14	0,02	0,03	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61											
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77											
ТК	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	1,10	0,50	0,50	45,40	130,45	16,50	3,11											
	Итого:	285	8,19	7,90	55,30	287,30	0,07	2,43	1,12	0,53	0,53	84,32	201,23	30,28	4,49											
	Всего:	1287	42,63	31,53	242,99	1252,70	0,72	39,08	1,17	21,82	21,82	329,18	758,67	190,96	14,64											

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
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
	Итого:	1079	58,23	35,19	137,60	1109,78	0,55	53,32	0,18	3,11	155,97	452,06	134,53	8,17
Полдник														
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72
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	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7
	Итого:	380	6,11	3,66	60,38	265,30	0,09	24,00	0,05	0,00	40,18	53,21	24,16	4,02
	Всего:	1459	64,34	38,85	197,98	1375,08	0,64	77,32	0,23	3,11	196,15	505,27	158,69	12,19

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Mg	Fe													
Обед																											
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	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													
	Итого:	962	48,76	17,08	157,10	1004,30	0,67	29,87	0,30	31,87	232,79	700,65	207,34	13,41													
Полдник																											
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72													
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:	260	5,61	3,66	48,68	212,00	0,05	4,00	0,00	0,00	20,18	39,21	13,16	3,32													
	Всего:	1222	54,37	20,74	205,78	1216,30	0,72	33,87	0,30	31,87	252,97	739,86	220,50	16,73													

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) П 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	Mg	Fe													
Обед																											
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 заднетазовой 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 пшеничная 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													
	Итого:	942	42,72	23,53	135,82	986,19	0,59	14,19	0,06	5,45	157,75	629,07	184,10	11,46													
Полдник																											
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72													
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	0,71	7,40	3,95	0,77													
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:	360	5,25	3,38	52,34	230,90	0,08	27,23	0,06	0,00	31,89	48,61	23,11	2,39													
	Всего:	1302	47,97	26,91	188,16	1217,09	0,67	41,42	0,12	5,45	189,64	677,68	207,21	13,85													

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Mg	Fe
Обед														
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
137	Суп с фрикадельками с зеленью	25/250	8,45	8,86	23,38	205	0,17	27,5	0,04	0,02	29,24	139,5	42,6	1,75
ТТК	Птица запеченная с овощами (бедро ЦБ)	100/20	20,60	14,40	7,36	232	0,20	20,20	0,20	0,03	55,50	217,40	36,30	2,27
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	3,60	0,72	28,44	135	0,18	26,04	0,00	0,00	21,60	97,20	39,60	1,44
ТК	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
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:	967	44,24	27,51	131,04	937,00	0,79	99,94	18,24	0,88	262,94	675,46	181,84	9,13
Полдник														
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72
ТК	Кисло-молочный продукт	1 шт.	4,35	3,75	6,00	95	0,06	0,26	30,00	1,05	18,00	135,00	21,00	0,15
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:	330	9,44	7,11	42,18	258,30	0,13	20,26	30,05	1,05	44,18	173,21	36,16	1,57
	Всего:	1297	53,68	34,62	173,22	1195,30	0,92	120,20	48,29	1,93	307,12	848,67	218,00	10,70

II неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Mg	Fe	
Обед															
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	
	Итого:	1092	63,82	33,06	151,32	984,66	0,68	84,64	3,75	16,10	202,04	538,43	166,17	11,48	
Полдник															
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72	
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	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7	
	Итого:	360	5,15	3,38	49,44	217,60	0,07	22,23	0,05	0,00	30,89	45,61	19,11	2,19	
	Всего:	1452	68,97	36,44	200,76	1202,26	0,75	106,87	3,80	16,10	232,93	584,04	185,28	13,67	

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Mg	Fe													
Обед																											
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	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	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	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	0,78	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	0,05	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	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	7,4	26,1	4,6	0,37														
	Итого:	1037	41,91	38,56	157,43	1034,86	0,75	70,11	37,27	258,38	718,71	143,00	16,41														
Полдник																											
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72														
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77														
ТК	Кондитерское изделие в пром./упаковке	1 шт.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	0,50	45,40	130,45	16,50	3,11														
	Итого:	285	7,90	5,68	53,14	264,30	0,04	2,29	1,10	56,29	162,06	24,61	4,60														
	Всего:	1322	49,81	44,24	210,57	1299,16	0,79	72,40	37,77	314,67	880,77	167,61	21,01														

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
Обед																
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 свежезамороженных	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:	922	41,67	17,75	165,17	957,52	0,62	17,86	40,00	4,21	223,95	618,58	202,45	12,71		
Полдник																
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72		
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:	260	5,61	3,66	48,68	212,00	0,05	4,00	0,00	0,00	20,18	39,21	13,16	3,32		
	Всего:	1182	47,28	21,41	213,85	1169,52	0,67	21,86	40,00	4,21	244,13	657,79	215,61	16,03		

Комплекс №4 ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Буфет) II 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	Mg	Fe
Обед														
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
	Итого:	1082	59,03	20,03	140,69	994,50	22,75	61,56	179,68	2,62	450,32	773,14	169,56	7,36
Полдник														
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72
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:	300	8,71	5,76	60,98	312,00	0,06	4,03	0,11	0,24	61,48	163,61	28,46	5,92
	Всего:	1382	67,74	25,79	201,67	1306,50	22,81	65,59	179,79	2,86	511,80	936,75	198,02	13,28

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	Mg	Fe
Обед														
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 (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
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
	Итого:	974	43,32	13,02	129,07	804,87	0,58	38,52	0,14	21,47	162,33	693,21	168,28	10,93
Полдник														
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72
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	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:	390	5,28	3,38	52,37	231,80	0,08	27,23	0,06	0,00	35,89	49,11	21,87	2,37
	Всего:	1364	48,60	16,40	181,44	1036,67	0,66	65,75	0,20	21,47	198,22	742,32	190,15	13,30

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше 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	P	Mg	Fe	
															0
Обед															
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	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	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	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	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	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	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	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61
	Итого:	982	44,77	23,64	154,40	945,00	0,65	82,08	0,09	1,73	1,73	183,84	642,50	166,50	11,99
Полдник															
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72
ТК	Кисло-молочный продукт	1 шт.	4,35	3,75	6,00	95	0,06	0,26	30,00	1,05	1,05	18,00	135,00	21,00	0,15
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	0	20	14	11	0,7
	Итого:	330	9,44	7,11	42,18	258,30	0,13	20,26	30,05	1,05	1,05	44,18	173,21	36,16	1,57
	Всего:	1312	54,21	30,75	196,58	1203,30	0,78	102,34	30,14	2,78	2,78	228,02	815,71	202,66	13,56

Генеральный директор

Технолог

Качура Г.Ю.

Каде С.М.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания

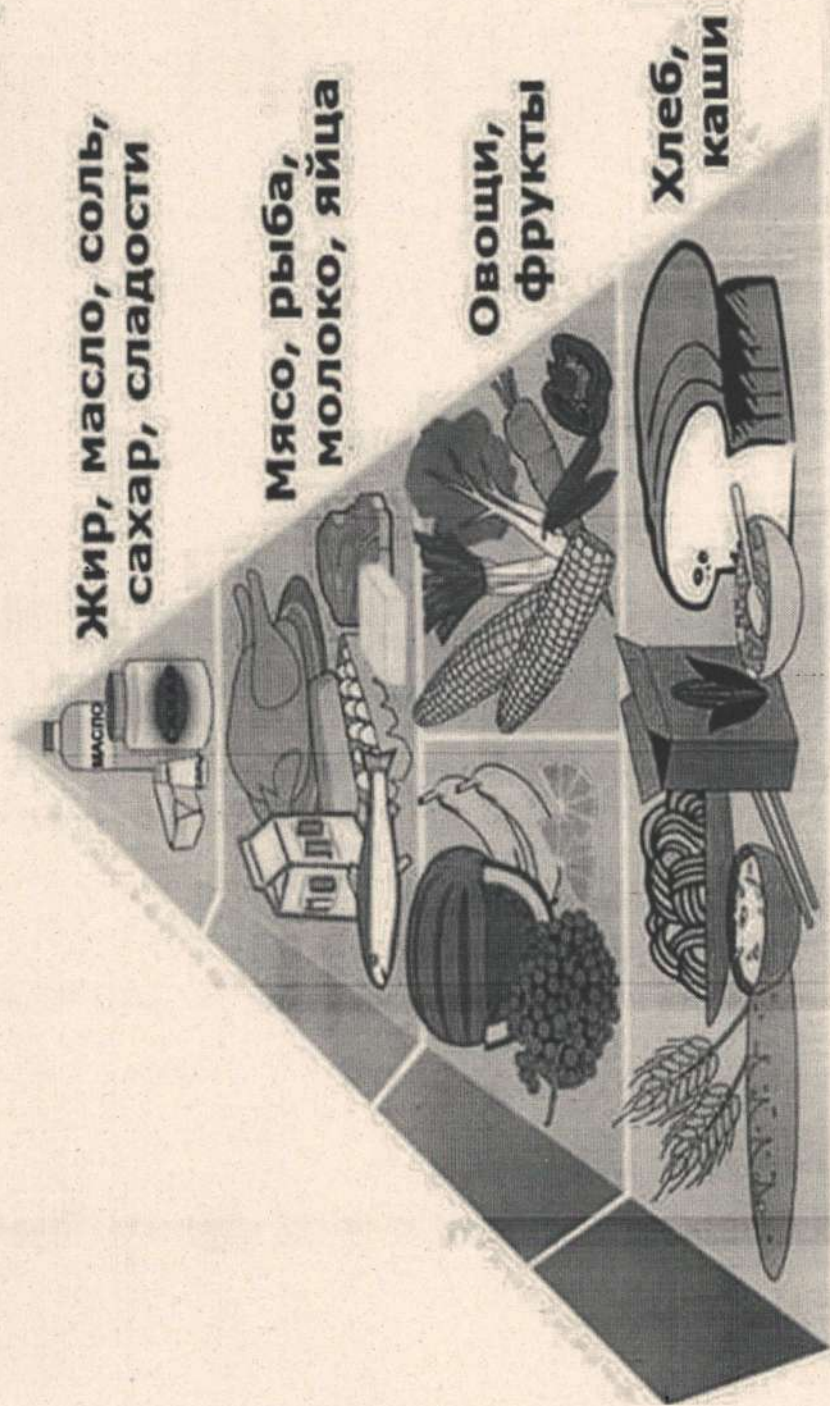


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9 %	120
		Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40
		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
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
		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
Картофель	100	Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
Фрукты свежие	100	Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага.	8
		Изюм	22

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**

