

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



19.09.2022

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью



Г.Ю. Качура

19.09.2022г.

**Циклическое меню**  
**горячих обедов и полдников**  
**для учащихся ОВЗ 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 (Буфет) II смена

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кквд	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Обед</b>																
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 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 свежемороженных	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>773</b>	<b>44,86</b>	<b>26,04</b>	<b>129,36</b>	<b>772,26</b>	<b>0,38</b>	<b>30,66</b>	<b>0,12</b>	<b>3,19</b>	<b>213,13</b>	<b>446,70</b>	<b>165,06</b>	<b>5,16</b>		
<b>Полдник</b>																
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		
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	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	14,40	0,90		
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>4,92</b>	<b>4,50</b>	<b>57,70</b>	<b>289,00</b>	<b>0,08</b>	<b>28,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>42,90</b>	<b>51,60</b>	<b>26,60</b>	<b>4,06</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1143</b>	<b>49,78</b>	<b>30,54</b>	<b>187,06</b>	<b>1061,26</b>	<b>0,46</b>	<b>58,66</b>	<b>0,16</b>	<b>3,19</b>	<b>256,03</b>	<b>498,30</b>	<b>191,66</b>	<b>9,22</b>		

**Комплекс №2**

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>																
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		
	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>42,39</b>	<b>19,59</b>	<b>150,09</b>	<b>811,40</b>	<b>0,46</b>	<b>41,83</b>	<b>4,01</b>	<b>0,62</b>	<b>251,60</b>	<b>422,37</b>	<b>122,89</b>	<b>8,35</b>		
<b>Полдник</b>																
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		
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	100,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60		
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>6,46</b>	<b>6,32</b>	<b>44,36</b>	<b>284,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>50,91</b>	<b>151,90</b>	<b>22,45</b>	<b>3,93</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1093</b>	<b>48,85</b>	<b>25,91</b>	<b>194,45</b>	<b>1095,70</b>	<b>0,49</b>	<b>44,09</b>	<b>4,12</b>	<b>0,86</b>	<b>302,51</b>	<b>574,27</b>	<b>145,34</b>	<b>12,28</b>		

**Комплекс №3**

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Обед</b>																		
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 ЦБ бекостной 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				
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>49,98</b>	<b>33,03</b>	<b>109,96</b>	<b>910,68</b>	<b>0,43</b>	<b>46,37</b>	<b>0,15</b>	<b>1,95</b>	<b>122,94</b>	<b>357,62</b>	<b>101,87</b>	<b>6,40</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
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	0,6	0	14,7	57	0,04	24	0,04	0	24	16,5	14,4	0,9				
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>4,92</b>	<b>4,50</b>	<b>57,70</b>	<b>289,00</b>	<b>0,08</b>	<b>28,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>42,90</b>	<b>51,60</b>	<b>26,60</b>	<b>4,06</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1285</b>	<b>54,90</b>	<b>37,53</b>	<b>167,66</b>	<b>1199,68</b>	<b>0,51</b>	<b>74,37</b>	<b>0,19</b>	<b>1,95</b>	<b>165,84</b>	<b>409,22</b>	<b>128,47</b>	<b>10,46</b>				

**Комплекс №4**

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

№ Рационная группа	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	Мg	Fe				
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 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				
	<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>19,81</b>	<b>13,61</b>	<b>129,96</b>	<b>849,40</b>	<b>0,46</b>	<b>37,81</b>	<b>63,13</b>	<b>0,97</b>	<b>271,20</b>	<b>494,44</b>	<b>282,96</b>	<b>11,88</b>				
	<b>Подобные</b>																	
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				
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>250</b>	<b>4,32</b>	<b>4,50</b>	<b>43,00</b>	<b>232,00</b>	<b>0,04</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,90</b>	<b>35,10</b>	<b>12,20</b>	<b>3,16</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1038</b>	<b>24,13</b>	<b>18,11</b>	<b>172,96</b>	<b>1081,40</b>	<b>0,50</b>	<b>41,81</b>	<b>63,13</b>	<b>0,97</b>	<b>290,10</b>	<b>529,54</b>	<b>295,16</b>	<b>15,04</b>				

**Комплекс №5**

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

№ Рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Обед</b>																		
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 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 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 пшениная 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				
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>36,55</b>	<b>24,05</b>	<b>106,52</b>	<b>795,39</b>	<b>0,48</b>	<b>14,31</b>	<b>0,05</b>	<b>3,83</b>	<b>122,81</b>	<b>518,42</b>	<b>144,48</b>	<b>9,48</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
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	120	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	14,40	0,90				
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>3,96</b>	<b>4,22</b>	<b>46,76</b>	<b>241,30</b>	<b>0,06</b>	<b>26,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>29,61</b>	<b>44,00</b>	<b>21,55</b>	<b>2,23</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1128</b>	<b>40,51</b>	<b>28,27</b>	<b>153,28</b>	<b>1036,69</b>	<b>0,54</b>	<b>40,54</b>	<b>0,09</b>	<b>3,83</b>	<b>152,42</b>	<b>562,42</b>	<b>166,03</b>	<b>11,71</b>				

## Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>																
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	
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 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% ПОСТ, зеленую	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		
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>37,38</b>	<b>23,95</b>	<b>102,97</b>	<b>800,23</b>	<b>0,56</b>	<b>77,27</b>	<b>18,13</b>	<b>0,62</b>	<b>310,35</b>	<b>569,54</b>	<b>146,98</b>	<b>7,24</b>		
<b>Полдник</b>																
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		
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	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	14,40	0,90		
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>8,25</b>	<b>7,95</b>	<b>39,50</b>	<b>282,00</b>	<b>0,12</b>	<b>24,26</b>	<b>30,04</b>	<b>1,05</b>	<b>46,90</b>	<b>171,60</b>	<b>38,60</b>	<b>1,61</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1165</b>	<b>45,63</b>	<b>31,90</b>	<b>142,47</b>	<b>1082,23</b>	<b>0,68</b>	<b>101,53</b>	<b>48,17</b>	<b>1,67</b>	<b>357,25</b>	<b>741,14</b>	<b>185,58</b>	<b>8,85</b>		

## II неделя

### Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Обед</b>																		
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	Супт 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 ЦБ 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				
	<b>Итого:</b>	<b>928</b>	<b>54,98</b>	<b>28,64</b>	<b>125,18</b>	<b>835,23</b>	<b>0,51</b>	<b>81,66</b>	<b>3,12</b>	<b>0,60</b>	<b>243,49</b>	<b>439,81</b>	<b>133,37</b>	<b>9,60</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
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	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	14,40	0,90				
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>3,96</b>	<b>4,22</b>	<b>46,76</b>	<b>241,30</b>	<b>0,06</b>	<b>26,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>33,61</b>	<b>44,00</b>	<b>21,55</b>	<b>2,23</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1298</b>	<b>58,94</b>	<b>32,86</b>	<b>171,94</b>	<b>1076,53</b>	<b>0,57</b>	<b>107,89</b>	<b>3,16</b>	<b>0,60</b>	<b>277,10</b>	<b>483,81</b>	<b>154,92</b>	<b>11,83</b>				



**Комплекс №2**

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

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
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	Пиц из свежей капусты с зеленью	200	1,58	4,26	7,46	75,20	0,05	20,80	0,02	0,01	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 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		
	<b>Итого:</b>	<b>863</b>	<b>36,45</b>	<b>25,31</b>	<b>130,77</b>	<b>897,97</b>	<b>0,60</b>	<b>77,34</b>	<b>5318,09</b>	<b>5,62</b>	<b>292,08</b>	<b>612,34</b>	<b>111,39</b>	<b>13,85</b>		
	<b>Полдник</b>															
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		
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	100,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60		
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>6,46</b>	<b>6,32</b>	<b>44,36</b>	<b>284,30</b>	<b>0,03</b>	<b>2,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>50,91</b>	<b>151,90</b>	<b>22,45</b>	<b>3,93</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1153</b>	<b>42,91</b>	<b>31,63</b>	<b>175,13</b>	<b>1182,27</b>	<b>0,63</b>	<b>79,60</b>	<b>5318,20</b>	<b>5,86</b>	<b>342,99</b>	<b>764,24</b>	<b>133,84</b>	<b>17,78</b>		

**Комплекс №3**

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

№ Регистр	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>																
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 ЦБ б/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 сабвочным 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 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		
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>34,58</b>	<b>19,03</b>	<b>132,41</b>	<b>809,02</b>	<b>0,49</b>	<b>13,15</b>	<b>36,00</b>	<b>2,98</b>	<b>180,32</b>	<b>489,14</b>	<b>157,72</b>	<b>9,97</b>		
<b>Полдник</b>																
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		
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>370</b>	<b>4,32</b>	<b>4,50</b>	<b>43,00</b>	<b>232,00</b>	<b>0,04</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,90</b>	<b>35,10</b>	<b>12,20</b>	<b>3,16</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1128</b>	<b>38,90</b>	<b>23,53</b>	<b>175,41</b>	<b>1041,02</b>	<b>0,53</b>	<b>17,15</b>	<b>36,00</b>	<b>2,98</b>	<b>199,22</b>	<b>524,24</b>	<b>169,92</b>	<b>13,13</b>		

## Комплекс №4

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

№ Рецептура	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТК	Обед Овоши свежие 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	
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 «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>898</b>	<b>46,70</b>	<b>16,51</b>	<b>121,34</b>	<b>826,70</b>	<b>0,42</b>	<b>49,67</b>	<b>149,66</b>	<b>2,05</b>	<b>458,86</b>	<b>623,34</b>	<b>134,70</b>	<b>5,71</b>		
	<b>Подник</b>															
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		
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>290</b>	<b>7,42</b>	<b>6,60</b>	<b>55,30</b>	<b>332,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>60,20</b>	<b>159,50</b>	<b>27,50</b>	<b>5,76</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1188</b>	<b>54,12</b>	<b>23,11</b>	<b>176,64</b>	<b>1158,70</b>	<b>0,47</b>	<b>53,70</b>	<b>149,77</b>	<b>2,29</b>	<b>519,06</b>	<b>782,84</b>	<b>162,20</b>	<b>11,47</b>		

## Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТК	Овопци свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	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	0,01	34,31	44,40	17,86	0,96			
433	Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овопцами	70/25	23,85	2,84	6,36	146,7	0,16	10,26	0,00	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	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				
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>53,12</b>	<b>11,20</b>	<b>104,08</b>	<b>678,98</b>	<b>0,43</b>	<b>44,43</b>	<b>0,12</b>	<b>0,83</b>	<b>212,88</b>	<b>608,13</b>	<b>138,58</b>	<b>9,40</b>				
	<b>Подник</b>																	
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				
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	120	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	14,40	0,90				
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>3,96</b>	<b>4,22</b>	<b>46,76</b>	<b>241,30</b>	<b>0,06</b>	<b>26,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>29,61</b>	<b>44,00</b>	<b>21,55</b>	<b>2,23</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1160</b>	<b>57,08</b>	<b>15,42</b>	<b>150,84</b>	<b>920,28</b>	<b>0,49</b>	<b>70,66</b>	<b>0,16</b>	<b>0,83</b>	<b>242,49</b>	<b>652,13</b>	<b>160,13</b>	<b>11,63</b>				

**Комплекс №6**

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

№ Ромашка	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	Мг	Fe				
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 кашками	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				
	<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>35,66</b>	<b>19,00</b>	<b>120,80</b>	<b>799,90</b>	<b>0,49</b>	<b>62,91</b>	<b>0,06</b>	<b>1,32</b>	<b>198,68</b>	<b>484,71</b>	<b>126,04</b>	<b>9,91</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
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	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	14,40	0,90				
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>8,25</b>	<b>7,95</b>	<b>39,50</b>	<b>282,00</b>	<b>0,12</b>	<b>24,26</b>	<b>30,04</b>	<b>1,05</b>	<b>46,90</b>	<b>171,60</b>	<b>38,60</b>	<b>1,61</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>1178</b>	<b>43,91</b>	<b>26,95</b>	<b>160,30</b>	<b>1081,90</b>	<b>0,61</b>	<b>87,17</b>	<b>30,10</b>	<b>2,37</b>	<b>245,58</b>	<b>656,31</b>	<b>164,64</b>	<b>11,52</b>				

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	
		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	
		Слушённо-варёное молоко	40	
		Творог с массовой долей жира 9 %	40	
		Мясо (говядина 1 кат.)	17	
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Мясо (говядина 2 кат.)	14	
		Рыба (Треска)	17	
		Сыр	17,5	
		Ййцо 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	
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Сыр	7	
		Мясо (говядина)	20	
		Творог с массовой долей жира 9 %	87	
		Капусты белокочанная	105	
		Капусты цветная	111	
		Морковь	80	
		Свекла	154	
		Бобы ( фасоль), в том числе консервированные	118	
		Горошек зелёный	33	
		Горошек зелёный консервированный	40	
Ййцо куриное ( 1 шт.)	41	Кабачки	64	
		Соки фруктовые	300	
		Соки фруктово-ягодные	133	
		Сухофрукты:	133	
		Яблоки		
		Чернослив	12	
		Курага	17	
		Изюм	8	
				22
		Рыба ( треска)	100	Кабачки
Соки фруктовые	300			
Соки фруктово-ягодные	133			
Сухофрукты:	133			
Яблоки				
Чернослив	12			
Курага	17			
Изюм	8			
				22
Картофель	100			Кабачки
		Соки фруктовые	300	
		Соки фруктово-ягодные	133	
		Сухофрукты:	133	
		Яблоки		
		Чернослив	12	
		Курага	17	
		Изюм	8	
				22
		Фрукты свежие	100	Кабачки
Соки фруктовые	300			
Соки фруктово-ягодные	133			
Сухофрукты:	133			
Яблоки				
Чернослив	12			
Курага	17			
Изюм	8			
				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
	Кувчужная каша:	45
	• Рассыпчатая	
	• 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 рыбы (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 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. 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.: Дели-принт, 2008 г., Скурихин И. М., Гутельян В. А.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02 8-918-256-14-1



С. М. Каде