

СОГЛАСОВАНО

Общеобразовательное учреждение

В. А. Мухоморова

В. А. Мухоморова



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью
Комбинат школьного питания «Русь»

Г. Ю. Качура

Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню

горячих обедов и полдников

для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

для столовых

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1
ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ Рецензуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	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	
113/21	Суп картофельный с фасолью, зеленью	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 по-краснодарски (сметана 15% ГОСТ)	90/25	33,25	20,04	19,70	203,7	0,05	3,45	0,05	0,00	36,36	162,09	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	Компот 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:	937	52,38	41,41	159,59	926,18	0,50	31,15	0,15	16,25	168,10	550,91	201,68	7,51		
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	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:	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	222,87	1204,78	0,60	60,15	0,21	16,25	213,28	607,12	229,84	11,73		

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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 и картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,89	55,5	22,3	1,2
472	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
	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
	Итого:	902	34,44	23,63	187,69	965,40	0,65	36,65	0,05	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	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	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	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	84,32	201,23	30,28	4,49
	Всего:	1187	42,63	31,53	242,99	1252,70	0,72	39,08	1,17	21,82	329,18	758,67	190,96	14,64

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	2,50	10,12	8,40	143,2	0,03	58,12	203,67	0,04	67,50	50,00	25,00	0,83
129/21	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,01	19,72	67,35	27	0,99
ТТК	Тефтели из мяса	100/30	7,26	7,9	9,36	146,2	0,03	0,88	0	0	21,45	104,3	18,5	0,76
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:	1109	21,37	32,17	120,79	1009,15	0,38	103,14	203,78	0,88	176,05	361,41	118,85	6,75
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:	1489	27,48	35,83	181,17	1274,45	0,47	127,14	203,83	0,88	216,23	414,62	143,01	10,77

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	2,50	10,12	8,40	143,2	0,03	58,12	203,67	0,04	67,50	50,00	25,00	0,83
ТК	Щи из свежей капусты с мясом, зеленью	25/250	10,72	12,85	6,70	185,80	0,05	13,35	128,30	0,00	52,14	119,50	29,30	1,16
149	Чахобили из птицы (бедро ЦБ)	100/50	29,59	20,69	96,96	346,80	0,16	26,64	0,16	0,00	79,56	311,64	56,52	3,24
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	10,62	2,88	54,90	293,4	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"	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.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	1,10	0,50	45,40	130,45	16,50	3,11
	Итого:	1042	53,43	49,83	256,63	1450,77	0,65	100,15	333,23	1,37	339,00	982,65	227,86	16,61
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:	1302	59,04	53,49	305,31	1662,77	0,70	104,15	333,23	1,37	359,18	1021,86	241,02	19,93

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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														
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	80/15	24,47	11,32	0,24	212,4	0,14	0,54	0,06	0	32,31	270,11	41,59	2,75
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	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:	937	45,69	24,91	146,87	1036,57	0,60	14,22	0,09	5,45	182,81	613,21	178,04	12,00
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:	1297	50,94	28,29	199,21	1267,47	0,68	41,45	0,15	5,45	214,70	661,82	201,15	14,39

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) П смена

№ Рецензура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	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

III неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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 и зеленью	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	0,08	0,02	15,3	43,84	109,4	40,3	2,02		
ТТК	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью	100	44,2	20,9	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		
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	59,66	35,66	123,63	1006,60	0,63	29,18	0,12	16,10	134,94	437,26	118,28	9,38		
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:	1302	64,81	39,04	173,07	1224,20	0,70	51,41	0,17	16,10	165,83	482,87	137,39	11,57		

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ Рецептуры	Прим 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	0,03	30,8	42	49,9	21,1	0,76
181/03	Печень говяжья по-строгановски	85/50	18,22	12,42	11,61	214,6	0,25	17,06	7074,00	3,10	40,50	322,60	22,95	6,75
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
ТТК	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
	Итого:	1037	37,73	37,29	161,75	1008,16	0,64	46,66	7092,71	37,85	168,68	652,62	140,33	14,68
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	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,25	2,30	15,40	100,00	0,01	0,06	1,10	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	0,50	56,29	162,06	24,61	4,60
	Всего:	1322	45,63	42,97	214,89	1272,46	0,68	48,95	7093,81	38,35	224,97	814,68	164,94	19,28

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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														
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
ТТК	Фрикаделька из птицы ЦБ б/к в сметанном соусе (сметана 15% ГОСТ)	100/30	15,6	7,8	8,02	165,4	0,08	0,1	7,23	0,11	20,58	161,6	24	1,55
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	Компот 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
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:	1102	39,79	15,15	174,42	1022,05	0,67	42,16	7,29	4,29	211,53	689,71	210,18	13,34
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:	1362	45,40	18,81	223,10	1234,05	0,72	46,16	7,29	4,29	231,71	728,92	223,34	16,66

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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 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 и картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,89	55,5	22,3	1,2
437	Гуляш из говядины заднегазовой бескостной	90/50	23,03	16,50	6,60	214,5	0,75	3,80	0	0	20,87	208,6	23,8	1,53
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
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
	Итого:	962	38,06	24,40	123,42	862,50	1,20	37,34	0,03	21,23	164,96	508,16	134,27	7,38
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:	1262	46,77	30,16	184,40	1174,50	1,26	41,37	0,14	21,47	226,44	671,77	162,73	13,30

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ Реципуры	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															
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:		982	57,95	19,83	136,89	970,50	22,70	36,56	179,68	2,62	436,32	747,14	149,56	6,48
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		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:		1372	63,23	23,21	189,26	1202,30	22,78	63,79	179,74	2,62	472,21	796,25	171,43	8,85

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	2,50	10,12	8,40	143,2	0,03	58,12	203,67	0,04	67,50	50,00	25,00	0,83
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
	Итого:	982	46,19	33,56	159,00	1064,17	0,63	115,20	203,76	1,77	237,34	666,50	171,50	11,94
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:	1312	55,63	40,67	201,18	1322,47	0,76	135,46	233,81	2,82	281,52	839,71	207,66	13,51

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

Таблица
расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	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,
КОТОРЫЙ ПОСТАВЛЯЕТ
ООО «АФИПСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ»**

**КУРИНОЕ ЯЙЦО ПОСТУПАЕТ НА КОМБИНАТ
ЙОДИРОВАННОЕ**

Список рекомендуемой 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

8-918-256-14-12



С. М. Каде