

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение

Директор школы
В. Гусев



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

Г. Ю. Качура



01 СЕН 2022

Циклическое меню

горячих обедов учащихся

с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

для столовых

г. Краснодар

I неделя

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

Комплекс №1

№ рецептуры	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	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50						
113/21	Суп картофельный с фасолью	200	4,42	3,80	15,52	116,00	0,15	9,90	0,01	36,91	111,26	30,34	1,45							
ТТК	Птица (филе ЦЕ) тушеная по-краснодарски (сметана 15% ГОСТ)	80/25	30,36	18,30	18,00	186	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	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:	773	45,71	31,99	132,12	829,66	0,37	50,53	122,32	3,22	169,63	461,10	168,06	5,13						

Комплекс №2

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

№ рецептуры	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	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50						
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	Блинчик с джемом фруктовым	47/20	2,59	1,38	18,35	96,00	0,05	0,06	10,00	0,00	11,30	31,80	9,80	0,55						
	Итого:	845	42,53	22,72	155,53	848,80	0,48	61,76	136,21	0,65	214,50	448,47	132,49	8,31						

Комплекс №3

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

№ Репетуры	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
Обед														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50
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	Тефтели из мяса	90/30	6,70	7,29	8,64	135	0,03	0,81	0,00	0,00	19,80	96,30	17,10	0,70
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:	945	16,87	23,91	96,28	802,08	0,29	76,52	122,30	0,62	133,50	284,52	92,69	5,37

Комплекс №4

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

№ Репетуры	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
Обед														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50
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
	Чахобили из птицы (бедро ЦБ)	75/50	24,66	17,24	80,80	289,00	0,13	22,20	0,13	0,00	66,30	259,70	47,10	2,70
ТК	Каша гречневая 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 прот./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 прот./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:	823	36,59	32,75	209,35	1099,10	0,52	79,88	122,46	0,86	254,40	748,74	172,86	12,84

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет 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	P	Mg	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 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 б/к	70/15	21,9	10,13	0,22	190,09	0,13	4,38	0,05	0	28,91	241,68	37,22	2,46
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197,1	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39
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:	773	38,05	24,75	115,72	828,99	0,48	14,31	0,08	3,83	142,41	494,48	137,78	9,82

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет 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	P	Mg	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 из говядины б/к с зеленью	17/200	6,67	6,99	18,45	167	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	221,53	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	780,23	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 (Столовые) II смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	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
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 ЦБ бескостной с сыром, зеленью	90	39,86	18,78	19,86	260,4	0,16	0,08	0,01	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
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	51,41	29,85	99,67	842,50	0,46	31,28	0,09	0,60	183,41	352,67	90,96	7,70

Комплекс №2 Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	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	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
181/03	Печень говяжья по-строгановски	75/50	16,87	11,50	10,75	198,7	0,23	15,80	6550,00	2,87	37,50	298,70	21,25	6,25
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	3,25	2,10	15,30	100	0,02	0,00	0,00	0,00	3,86	15,40	2,60	0,45
	Итого:	863	32,52	22,03	131,77	843,24	0,49	55,63	6550,09	6,06	207,96	546,44	108,31	12,13

Комплекс №3

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

№ Рецептура	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														
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	Сул картофеля с крупой с зеленью	200	2,22	2,82	7,84	66,00	0,07	4,40	0,00	1,02	15,00	51,40	20,20	0,72
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы ЦБ бескостной в сметанном соусе	90/30	14,40	7,20	7,40	152,7	0,07	0,09	6,67	0,10	19,00	149,20	22,13	1,43
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	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:	938	33,31	16,87	142,38	853,62	0,54	37,52	6,73	3,05	172,12	558,64	166,61	10,66

Комплекс №4

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

№ Рецептура	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	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50
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
437	Гуляш из говядины заднегазовой бескостной	80/50	21,39	15,36	6,14	199,17	0,7	3,54	0	0	19,38	193,7	22,1	1,42
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
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
	Итого:	798	48,16	27,53	101,69	788,77	1,00	62,36	126,21	0,62	162,09	434,54	107,82	5,61

Комплекс №5

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

№ Рецептуры	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	Мg	Fe													
Обед																											
143/03	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом говядины заднегазовой б/к	50/200	9,67	6,22	18,29	182,00	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													
	Итого:	838	46,05	16,39	119,06	784,30	0,39	34,67	149,66	2,05	374,86	607,74	122,70	5,18													

Комплекс №6

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

№ Рецептуры	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	Мg	Fe												
Обед																										
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50												
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 говядиной заднегазовой 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	3,25	2,10	15,30	100	0,02	0,00	0,00	0,00	3,86	15,40	2,60	0,45												
	Итого:	808	36,46	22,85	120,06	841,30	0,48	82,78	122,26	1,35	154,14	494,41	128,44	9,77												

Качура Г. Ю.

Каде С. М.



Генеральный директор

Технолог

ПРИЛЮЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания

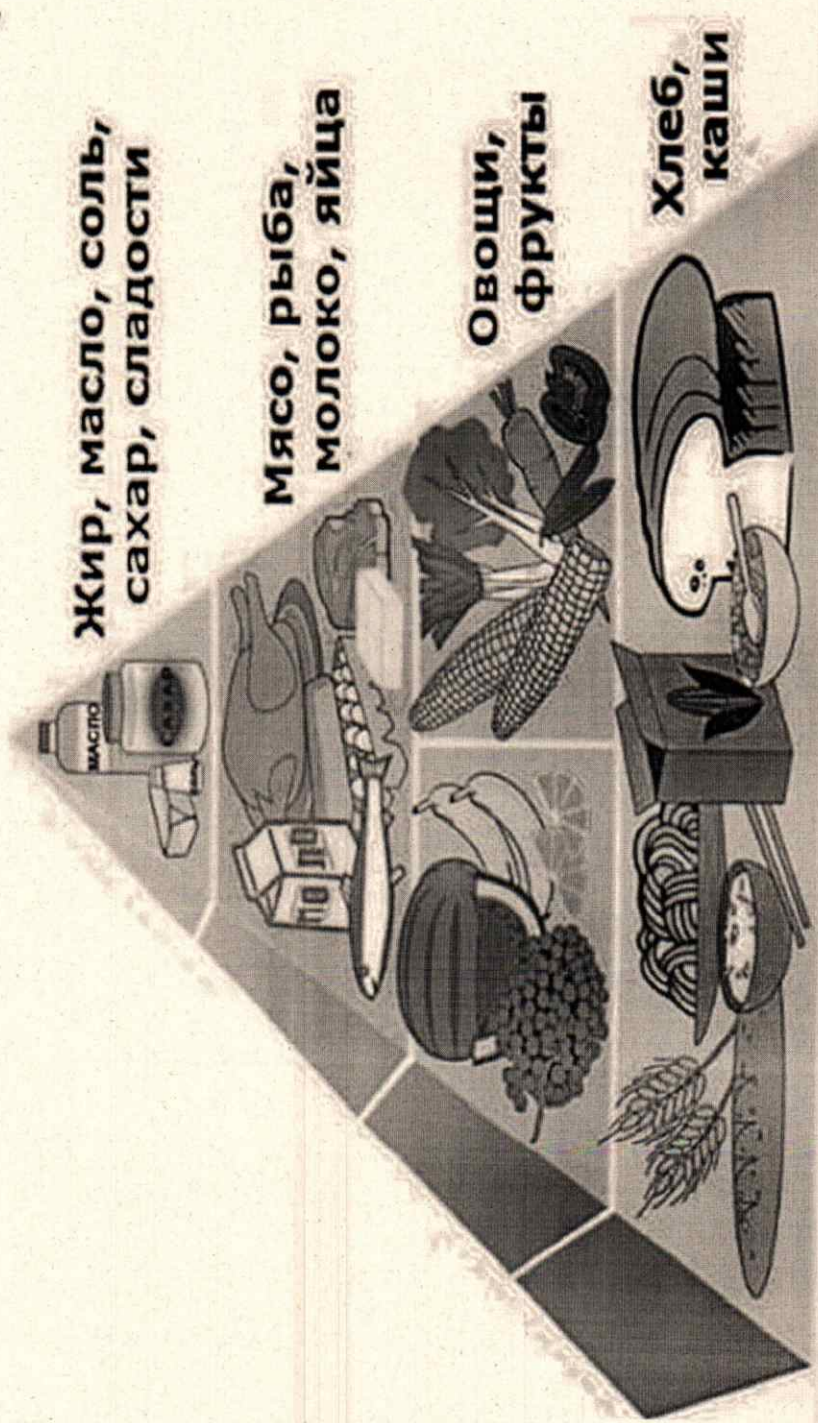


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

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

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
	Кukuruzная 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 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 8-918-256-14-12

С. М. Каде

