

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение

МАОУ СОШ № 85

С. Ю. Качура к.п.



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

С. Ю. Качура Г. Ю. Качура



01 MAR 2022

Циклическое меню
горячих завтраков и обедов
для учащихся ОВЗ с 7 до 11 лет
на весенний период
для столовых

I неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша рисовая молочная (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 200/10 | 5,90 | 10,80 | 45,10 | 292 | 0,08 | 1,30 | 0,09 | 0,40 | 130,00 | 158,00 | 37,00 | 0,60 |
| 97 | Сыр твердых сортов (50% жирности) | 20 | 5,14 | 5,80 | 0,00 | 72 | 0,01 | 0,32 | 0,04 | 0,00 | 200,00 | 108,00 | 10,00 | 0,22 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТТК | Какао с молоком 2,5% | 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 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,03 | 16,00 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 | Птица запеченная (бедро ЦБ) | 90 | 31,58 | 5,03 | 2,25 | 129,6 | 0,12 | 2,52 | 0,14 | 0,00 | 36,98 | 116,36 | 45,36 | 0,81 |
| 149 | Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 6,80 | 5,60 | 35,40 | 200 | 0,20 | 0,00 | 20,00 | 2,70 | 17,80 | 138,00 | 48,80 | 1,60 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| | Итого: | | 68,02 | 39,48 | 211,43 | 1434,05 | 0,95 | 84,30 | 42,35 | 4,52 | 678,22 | 893,79 | 290,67 | 10,29 |

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ) | 70/50 | 21,06 | 14,88 | 6,82 | 246 | 0,14 | 2,95 | 0,08 | 0,00 | 47,77 | 244,20 | 37,08 | 2,33 |
| 520 | Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 5,70 | 5,80 | 34,40 | 212 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 40,60 | 60,06 | 24,80 | 1,39 |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой с мясом | 25/200 | 8,81 | 9,89 | 10,58 | 166,40 | 0,06 | 16,53 | 0,02 | 0,00 | 39,58 | 111,25 | 28,64 | 1,43 |
| 451 | Запеканка творожная (творог 9%) с повидлом | 140/20 | 22,89 | 16,31 | 38,13 | 391 | 0,07 | 1,00 | 0,09 | 0,00 | 219,04 | 298,95 | 34,57 | 1,23 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 цикория на молоке 2,5% ГОСТ | 180 | 1,62 | 1,17 | 12,78 | 68,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 109,80 | 108,00 | 16,20 | 0,54 |
| | Итого: | | 70,62 | 53,47 | 178,82 | 1512,83 | 0,69 | 46,66 | 0,22 | 1,35 | 529,05 | 996,96 | 220,85 | 11,75 |

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Котлета из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная) | 90 | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,4 | 0,10 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 7,68 | 57,50 | 8,28 | 0,60 |
| 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 | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,53 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 437 | Гуляш из говядины бескостной | 70/50 | 19,75 | 14,18 | 5,67 | 184,4 | 0,65 | 3,27 | 0 | 0 | 17,89 | 178,8 | 20,4 | 1,31 |
| 149 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 244,5 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 |
| | Итого: | | 68,56 | 44,42 | 196,04 | 1452,46 | 1,39 | 67,52 | 3,10 | 1,44 | 233,44 | 798,96 | 250,88 | 14,65 |

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | | Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым | 130/15 | 20,74 | 14,78 | 34,67 | 354 | 0,06 | 0,91 | 0,08 | 0,00 | 198,51 | 270,92 | 31,33 | 1,11 |
| 97 | | Сыр твердых сортов (50% жирности) | 20 | 5,14 | 5,80 | 0,00 | 72 | 0,01 | 0,32 | 0,04 | 0,00 | 200,00 | 108,00 | 10,00 | 0,22 |
| ТК | | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТТК | | Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ | 180 | 1,62 | 1,17 | 12,78 | 68,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 109,80 | 108,00 | 16,20 | 0,54 |
| ТК | | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,03 | 16,00 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 120 | | Щи из свежей капусты | 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 |
| 366 | | Рыба запеченная в томате с овощами | 75/50 | 12,86 | 6,74 | 6,13 | 136,25 | 0,11 | 5,89 | 0,00 | 0,07 | 38,88 | 183,59 | 35,66 | 0,86 |
| 472 | | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,30 | 1,20 | 21,45 | 156 | 0,14 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 82,50 | 30,00 | 1,05 |
| ТК | | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | 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: | | 58,53 | 40,83 | 188,49 | 1430,62 | 0,73 | 77,33 | 10,17 | 1,41 | 721,44 | 987,01 | 232,80 | 11,32 |

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 184/03 | Поджарка из говядины бескостной | 70/15 | 21,67 | 10,13 | 3,19 | 190,9 | 0,16 | 2,69 | 0,04 | 0,00 | 28,40 | 308,46 | 60,94 | 2,97 |
| 470 | Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью | 150 | 2,01 | 3,28 | 16,32 | 106 | 0,12 | 0,07 | 0,02 | 20 | 69,49 | 28,82 | 58,66 | 1,05 |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 |
| 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 | 8,40 | 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 | Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью запеченный | 90 | 39,86 | 18,78 | 19,86 | 260,4 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 25,24 | 156,37 | 17,28 | 1,27 |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,67 | 12,80 | 34,30 | 271,50 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 2,60 | 18,40 | 84,30 | 27,70 | 0,75 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 плодово-ягодный 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: | | | 83,09 | 54,35 | 188,69 | 1517,23 | 0,96 | 56,34 | 0,19 | 23,97 | 269,81 | 887,81 | 290,00 | 12,99 |

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 224/03 | Зрза из рыбы с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью | 90 | 11,79 | 5,04 | 8,37 | 126 | 0,11 | 1,08 | 18,00 | 0,03 | 29,70 | 140,40 | 23,40 | 1,08 |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,67 | 12,80 | 34,30 | 271,50 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 2,60 | 18,40 | 84,30 | 27,70 | 0,75 |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 137 | Суп с фрикадельками 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 |
| ТК | Котлета из мяса | 90 | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,4 | 0,10 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 7,68 | 57,50 | 8,28 | 0,60 |
| 470 | Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью | 150 | 2,01 | 3,28 | 16,32 | 106 | 0,12 | 0,07 | 0,02 | 20 | 69,49 | 28,82 | 58,66 | 1,05 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | 176 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| | Итого: | | 64,01 | 55,30 | 225,14 | 1697,93 | 0,92 | 77,80 | 18,23 | 25,36 | 294,39 | 695,25 | 260,95 | 13,43 |

II неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет натуральный | 105 | 9,29 | 16,63 | 1,86 | 193,9 | 0,06 | 0,18 | 235,00 | 0,03 | 77,58 | 171,21 | 12,85 | 1,90 |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 | 132 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 0,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 | Филе птицы по-краснодарски | 70/25 | 39,90 | 22,49 | 19,36 | 193,3 | 0,06 | 3,89 | 0,07 | 0,01 | 36,91 | 153,45 | 61,88 | 1,18 |
| 149 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 244,5 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| | Итого: | | 75,78 | 55,76 | 214,41 | 1503,89 | 0,81 | 94,01 | 235,23 | 2,94 | 361,53 | 932,70 | 280,92 | 15,16 |

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

| № Рецензуры | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Птица тушеная с овощами | 75/25 | 1,44 | 11,49 | 5,87 | 192,6 | 0,08 | 14,80 | 0,08 | 0,02 | 44,24 | 173,31 | 28,92 | 1,81 |
| 520 | Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 5,70 | 5,80 | 34,40 | 212 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 40,60 | 60,06 | 24,80 | 1,39 |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТК | Сок 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 | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,03 | 16,00 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,60 |
| 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 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,53 |
| 120 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 25/200 | 22,55 | 9,11 | 7,58 | 146,70 | 0,07 | 24,72 | 0,00 | 0,02 | 37,95 | 92,00 | 20,90 | 1,49 |
| 494 | Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ) | 70/50 | 21,06 | 14,88 | 6,82 | 246 | 0,14 | 2,95 | 0,08 | 0,00 | 47,77 | 244,20 | 37,08 | 2,33 |
| 149 | Каша пшенная 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 йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 |
| | Итого: | | 67,74 | 52,24 | 192,85 | 1543,64 | 0,79 | 104,06 | 0,22 | 1,39 | 304,83 | 870,97 | 253,58 | 16,68 |

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,53 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 |
| 460 | Котлета из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная) | 90 | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,4 | 0,10 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 7,68 | 57,50 | 8,28 | 0,60 |
| 520 | Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 5,70 | 5,80 | 34,40 | 212 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 40,60 | 60,06 | 24,80 | 1,39 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 |
| 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 | 132 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 0,04 |
| | Итого: | | 69,95 | 38,13 | 192,07 | 1482,01 | 0,84 | 84,41 | 0,26 | 2,33 | 242,61 | 820,55 | 233,61 | 13,32 |

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Фрикаделька в сметанном соусе | 60/30 | 8,82 | 7,88 | 5,85 | 130 | 0,04 | 0,29 | 30,00 | 0,00 | 23,40 | 86,40 | 13,20 | 0,93 |
| 149 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 244,5 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| ТТК | Кисель плодово-ягодный 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 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,03 | 16,00 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,60 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,53 |
| 97/03 | Борщ со свежей капустой с фасолью | 200 | 2,96 | 4,31 | 9,64 | 89,6 | 0,06 | 12,97 | 0,02 | 7,6 | 42,64 | 71,32 | 20,9 | 1,26 |
| | Рыба припущенная с овощами | 75/30 | 13,5 | 2,5 | 20,5 | 134,7 | 0,06 | 2,7 | 0,8 | 0,8 | 35,8 | 125,3 | 22,5 | 1,48 |
| 472 | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,30 | 1,20 | 21,45 | 156 | 0,14 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 82,50 | 30,00 | 1,05 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | 176 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| | Итого: | | 55,47 | 30,39 | 251,01 | 1604,53 | 0,95 | 63,93 | 30,87 | 9,83 | 339,72 | 879,84 | 275,89 | 18,48 |

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Котлета из рыбы | 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 | 3,30 | 1,20 | 21,45 | 156 | 0,14 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 42,00 | 82,50 | 30,00 | 1,05 |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,53 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 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 |
| | Блинчик с джемом | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 рисовый с томатом и зеленью | 200 | 6,58 | 5,88 | 13,12 | 131,3 | 0,04 | 2,44 | 0,03 | 0,02 | 11,8 | 115,8 | 20 | 0,79 |
| 433 | Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами | 75/25 | 23,85 | 2,84 | 6,36 | 146,7 | 0,16 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | 21,75 | 261,29 | 38,49 | 2,75 |
| 149 | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,30 | 1,20 | 21,40 | 111 | 0,10 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 77,00 | 30,00 | 0,10 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 | 0,60 | 0,00 | 14,70 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| | Итого: | | 64,45 | 27,68 | 212,31 | 1436,11 | 0,98 | 68,41 | 10,07 | 1,45 | 270,94 | 978,86 | 287,53 | 13,26 |

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые) I 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Отбивная из филе птицы | 75 | 18,00 | 13,73 | 0,12 | 195,8 | 0,05 | 0,00 | 56,25 | 0,05 | 33,00 | 133,50 | 16,50 | 1,03 |
| 149 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 244,5 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,53 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/20 | 2,90 | 0,82 | 15,00 | 95,60 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 41,50 | 17,50 | 0,80 |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/20 | 1,20 | 0,20 | 9,20 | 42,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| | 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 |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 38,00 | 0,03 | 16,00 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 |
| 209/03 | Поджарка из филе птицы | 80/15 | 57,61 | 27,81 | 26,32 | 366,8 | 0,06 | 7,57 | 0,06 | 0,01 | 33,85 | 220,65 | 96,40 | 1,83 |
| 149 | Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 6,80 | 5,60 | 35,40 | 200 | 0,20 | 0,00 | 20,00 | 2,70 | 17,80 | 138,00 | 48,80 | 1,60 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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: | | 108,84 | 63,43 | 236,51 | 1745,18 | 1,01 | 83,27 | 94,38 | 4,15 | 398,50 | 1059,36 | 363,23 | 18,51 |

Генеральный директор

Технолог



Качура Г.Ю.

Каде С.М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



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 |
| | Пшенная 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 |
| | Квкврдзная 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 |

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 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 |
| Творог с массовой долей жира 9 % | 100 | Мясо говядина | 83 |
| | | Рыба (треска) | 105 |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 41 | Творог с массовой долей жира 9 % | 31 |
| | | Мясо (говядина) | 26 |
| | | Рыба (треска) | 30 |
| | | Молоко цельное | 7 |
| | | Сыр | 20 |
| Рыба (треска) | 100 | Мясо (говядина) | 87 |
| | | Творог с массовой долей жира 9 % | 105 |
| Картофель | 100 | 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: | |
| | | Яблоки | 12 |
| | | Чернослив | 17 |
| | | Курага | 8 |
| | | Изюм | 22 |

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ЗАПРАВКЕ
САЛАТОВ, ОВОЩНЫХ БЛЮДАХ, ДЛЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВСЕХ БЛЮД**

**КОМБИНАТ ПОЛУЧАЕТ ЙОДИРОВАННЫЙ ХЛЕБ,
КОТОРЫЙ ПОСТАВЛЯЕТ ООО ТД «КАРАВАЙ КУБАНИ»**

**КУРИНОЕ ЯЙЦО ПОСТУПАЕТ НА КОМБИНАТ
ЙОДИРОВАННОЕ**

Список используемой литературы:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.
2. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
3. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
4. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Справочник-М.: Дели-принт, 2008 г., Скурихин И. М., Гутельян В. А.
5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций», утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02 8-918-256-14-12



С. М. Каде