

1 неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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
Первый Завтрак														
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
374	Котлета куриная с соусом (без сахара)	90/20	14,40	12,83	9,53	364	0,75	157,78	0,96	0,00	43,74	339,49	158,60	6,32
149	Каша гречневая рассыпчатая с м/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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
	Итого:	560	31,99	21,53	90,85	897,90	1,12	183,03	0,98	2,20	257,00	696,65	291,85	13,03
Второй Завтрак														
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
	Всего:	660	32,39	21,53	100,65	935,90	1,15	199,03	1,01	2,20	273,00	707,65	300,85	13,63

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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
Первый Завтрак														
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
433	Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами	75/25	13,60	5,40	3,30	126	0,12	0,90	0,00	0,00	17,00	146,00	22,00	1,60
470	Картофель отварной с м/с 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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	550	21,25	12,32	68,29	480,80	0,36	24,92	0,02	22,20	137,07	234,78	144,31	4,74
Второй Завтрак														
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
	Итого:	650	21,65	12,32	78,09	518,80	0,39	40,92	0,05	22,20	153,07	245,78	153,31	5,34

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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
Первый Завтрак														
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
284	Омлет натуральный	105	9,29	16,63	1,86	193,94	0,06	0,18	235,00	0,03	77,58	171,21	12,85	1,90
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3,67	3,15	2,97	55,03	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	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
	Итого:	505	18,93	23,40	48,30	475,77	0,26	41,57	235,05	2,23	270,04	350,97	103,27	4,74

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого:	630	22,56	27,40	53,30	549,52	0,30	42,45	235,08	2,23	420,04	469,72	120,77	4,87

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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>Первый Завтрак</i>														
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
357	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	90	15,29	18,46	6,26	252,26	0,09	15,86	0,49	1,36	154,80	353,80	42,67	4,27
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с м/с 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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:	597	25,89	26,95	95,76	762,97	0,38	45,21	2,49	4,26	249,24	516,23	147,83	8,38

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого:	722	29,52	30,95	100,76	836,72	0,42	46,09	2,52	4,26	399,24	634,98	165,33	8,51

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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>Первый Завтрак</i>														
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
327	Гуляш из отварного мяса	75/50	16,19	15,31	2,95	214,34	0,66	1,11	0,00	1,42	13,97	160,83	21,11	2,34
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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
349	Напиток из ягод свежемороженых без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	575	25,06	20,13	73,42	574,14	0,88	25,19	0,20	3,62	76,75	309,59	143,06	4,75
<i>Второй Завтрак</i>														
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Итого:	595	26,71	24,57	81,16	652,60	0,92	26,06	37,51	5,74	101,04	350,45	170,56	5,31

II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) 1 смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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>Первый Завтрак</i>														
	Каша гречневая с молоком с маслом сливочным	200/10	9,09	11,20	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	6,17	6,96	0,00	86,4	0,01	0,38	0,05	0,00	240,00	129,60	12,00	0,26
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3,67	3,15	2,97	55,03	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	0,43
	Итого:	474	23,57	21,93	65,85	546,11	0,56	2,86	0,09	1,17	525,33	509,83	190,69	5,24
<i>Второй Завтрак</i>														
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
	Итого:	574	23,97	21,93	75,65	584,11	0,59	18,86	0,12	1,17	541,33	520,83	199,69	5,84

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) 1 смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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>Первый Завтрак</i>														
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
296	Рыба припущенная с овощами	90/25	13,80	7,10	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,90	0,63
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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
	Итого:	587	22,94	12,01	71,25	521,17	0,34	29,97	0,05	2,67	117,51	344,54	124,06	4,32
<i>Второй Завтрак</i>														
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Итого:	642	26,05	20,03	97,41	711,37	0,40	30,84	39,36	5,49	147,60	403,40	155,56	5,30

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) 1 смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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>Первый Завтрак</i>														
279	Запеканка творожная со сметаной	140/20	14,58	14,00	23,10	296	0,08	0,62	0,08	5,00	122,42	108,22	31,00	0,88
ТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
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
	Итого:	440	18,15	16,68	34,80	434,60	0,15	17,92	0,13	5,00	264,20	209,22	54,00	1,58

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого:	565	21,78	20,68	39,80	508,35	0,19	18,80	0,16	5,00	414,20	327,97	71,50	1,71

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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
Первый Завтрак														
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
339	Биточек из мяса птицы	90	12,16	9,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,20	176,80	24,80	1,76
224	Рагу овощное	150	3,00	4,97	10,97	99,225	0,00	25,38	3,00	0,00	40,38	71,54	27,69	1,04
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	540	20,73	18,47	70,84	537,79	0,18	49,49	3,36	2,50	133,96	320,10	144,44	5,11

Второй Завтрак

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:	575	22,19	22,05	89,26	649,53	0,20	49,49	5,36	3,20	139,76	338,10	148,44	5,53

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) I смена

Диетическое питание

№ Рецептур ы	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
Первый Завтрак														
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
494	Бефстроганов из отварной говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	75/50	21,94	15,50	7,10	256,3	0,15	3,08	0,09	0,01	49,76	254,37	38,63	2,42
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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	575	29,59	22,42	72,09	611,10	0,39	27,10	0,11	22,21	169,83	343,15	160,94	5,56
Второй Завтрак														
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Итого:	595	31,24	26,86	79,83	689,56	0,43	27,97	37,42	24,33	194,12	384,01	188,44	6,12

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
374	Котлета куриная с соусом (без сахара)	100/20	18,19	16,21	12,04	459,8	0,95	199,30	1,21	0,00	55,25	428,82	200,34	7,98
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 ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
	Итого:	660	39,73	27,62	115,42	1122,60	2,10	240,52	1,23	3,41	300,00	903,45	325,96	16,53

Второй Завтрак

ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08
	Всего:	840	40,45	27,62	133,06	1191,00	2,15	269,32	1,28	3,41	328,80	923,25	342,16	17,61

Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
433	Говядина (заднетазовая бескостная) тушенная с овощами	100/25	17,00	6,75	4,12	157,5	0,15	1,23	0,00	0,00	21,25	182,50	27,50	2,00
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,40	3,90	19,58	127,2	0,14	0,08	0,02	24,00	83,39	34,58	70,39	1,26
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	665	27,22	16,52	85,28	613,50	1,15	41,23	0,02	27,41	177,11	352,51	142,51	6,23

Второй Завтрак

ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08
	Всего:	845	27,94	16,52	102,92	681,90	1,20	70,03	0,07	27,41	205,91	372,31	158,71	7,31

Комплекс №3

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
284	Омлет натуральный	150	13,21	23,75	2,64	277,06	0,08	0,26	335,70	0,04	110,83	244,56	18,36	2,71
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3,67	3,15	2,97	55,03	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	0,43
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08
	Итого:	690	25,35	32,75	69,83	669,29	1,04	70,42	335,77	3,45	337,98	508,59	96,95	6,91

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,05	1,06	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,16
	Всего:	840	29,71	37,55	75,83	757,79	1,09	71,48	335,81	3,45	517,98	651,09	117,95	7,07

Комплекс №4

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
357	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	100/5	16,90	20,40	6,91	278,81	0,10	17,53	0,54	1,50	171,09	391,04	47,16	4,72
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	187,2	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1,88	4,60	23,68	143,66	0,03	0,00	3,00	0,90	7,46	23,14	5,14	0,54
	Итого:	702	30,76	32,38	118,87	932,64	1,17	63,93	3,54	5,81	297,48	650,58	140,43	10,04

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,05	1,06	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,16
	Всего:	852	35,12	37,18	124,87	1021,14	1,22	64,99	3,58	5,81	477,48	793,08	161,43	10,20

Комплекс №5

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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

Первый Завтрак

ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
327	Гуляш из отварного мяса	100/50	19,43	18,37	3,54	257,21	0,79	1,33	0,00	1,70	16,76	192,98	25,33	2,81
149	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,68	133,2	0,12	0,16	0,00	0,00	5,28	92,40	36,00	0,12
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	690	31,14	25,66	91,20	719,21	1,77	41,41	0,20	5,11	102,31	432,61	134,25	6,12

Второй Завтрак

ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2,47	6,66	11,61	117,69	0,06	1,31	55,95	3,18	36,43	61,29	41,25	0,84
	Всего:	720	33,61	32,32	102,81	836,90	1,83	42,72	56,15	8,29	138,74	493,90	175,50	6,96

II неделя**Комплекс №1**

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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

Первый Завтрак

	Каша гречневая с молоком с маслом сливочным	200/10	9,09	11,20	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	35	8,98	10,15	0,00	126	0,02	0,55	0,07	0,00	350,00	189,00	17,50	0,38
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТК	Какао на молоке без сахара	180	3,67	3,15	2,97	55,03	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	0,43
	Итого:	505	27,94	25,35	74,78	629,71	1,29	3,03	0,11	1,51	640,63	632,73	170,59	5,91

Второй Завтрак

ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08
	Всего:	685	28,66	25,35	92,42	698,11	1,34	31,83	0,16	1,51	669,43	652,53	186,79	6,99

Комплекс №2

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
296	Рыба припущенная с овощами	110/25	16,20	8,34	0,19	143,45	0,08	0,73	0,06	0,55	33,89	234,91	26,88	0,74
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	187,2	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
	Итого:	697	28,18	15,72	88,47	653,62	1,12	47,13	0,06	3,96	152,82	471,31	115,01	5,52

Второй Завтрак

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1,88	4,60	23,68	143,66	0,03	0,00	3,00	0,90	7,46	23,14	5,14	0,54
ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2,47	6,66	11,61	117,69	0,06	1,31	55,95	3,18	36,43	61,29	41,25	0,84
	Всего:	772	32,53	26,98	123,76	914,97	1,21	48,44	59,01	8,04	196,71	555,74	161,40	6,90

Комплекс №3

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
279	Запеканка творожная со сметаной	180/40	20,05	19,25	31,76	407	0,11	0,85	0,11	6,88	168,33	148,80	42,63	1,21
ТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
ТК	Фрукты свежие по сезону	180	0,72	0,00	17,64	68,40	0,05	28,80	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	1,08
	Итого:	580	23,94	21,93	51,30	576,00	0,20	30,95	0,18	6,88	322,91	258,60	72,83	2,39

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,05	1,06	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,16
----	--	-------	------	------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

Всего:	730	28,30	26,73	57,30	664,50	0,25	32,01	0,22	6,88	502,91	401,10	93,83	2,55
---------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------

Комплекс №4

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
339	Биточек из мяса птицы	100	13,51	11,00	12,00	210,84	0,07	0,18	0,18	0,33	39,11	196,44	27,56	1,96
224	Рагу овощное	180	3,60	5,96	13,16	119,06	0,00	30,46	3,60	0,00	48,46	85,85	33,23	1,25
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	640	24,86	22,81	87,14	658,70	0,93	70,56	3,98	3,74	167,84	429,52	133,71	6,40

Второй Завтрак

ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/45	1,88	4,60	23,68	143,66	0,03	0,00	3,00	0,90	7,46	23,14	5,14	0,54
	Всего:	685	26,74	27,41	110,82	802,36	0,96	70,56	6,98	4,64	175,30	452,66	138,85	6,94

Комплекс №5

Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена Диетическое питание

№ 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
Первый Завтрак														
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
494	Бефстроганов из отварной говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	100/50	19,75	22,99	6,8	301,2	0,08	3,02	0,01	7,78	76,1	190,67	73,94	5,88
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,40	3,90	19,58	127,2	0,14	0,08	0,02	24,00	83,39	34,58	70,39	1,26
ТК	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,75	0,00	0,00	0,69	9,90	70,20	19,80	1,32
ТК	Хлеб пшеничный 1с	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	690	29,97	32,76	87,96	757,20	1,08	43,02	0,03	35,19	231,96	360,68	188,95	10,11

Второй Завтрак

ТК	Сухофрукты (курага, чернослив)	30	2,47	6,66	11,61	117,69	0,06	1,31	55,95	3,18	36,43	61,29	41,25	0,84
	Всего:	720	2,54	6,68	26,61	177,69	0,06	1,31	55,95	3,18	47,53	64,09	42,65	1,12

Список используемой литературы:

1. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, Пермь, 2021г.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.
3. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
4. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
5. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Справочник-М.: Дели-принт, 2008 г., Скурихин И. М., Гутельян В. А.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
7. 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.
8. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19.2.4 «Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой. 30.12.2019г.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог
ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

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



С. М. Каде