

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью



Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню
горячего питания
для учащихся с 12 лет и старше
на осенне-зимний период
для столовых

I неделя

Комплекс №1

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

| № 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 | Мg | Fe | | | | |
| 365 | Омлет (яйцо С1, молоко 2,5% ГОСТ) с зереным горошком | 150/20 | 6,52 | 8,07 | 8,41 | 160,4 | 0,06 | 0,83 | 166,7 | 0,67 | 96,67 | 156,67 | 16,66 | 1,48 | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеренью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,17 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | | | |
| ТК | Масло сливочное 72,5% ГОСТ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 1,20 | 1,90 | 0,04 | 0,02 | | | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | | |
| 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 | 120 | 0,5 | 0 | 11,7 | 53,3 | 0,04 | 20 | 0,05 | 0 | 20 | 14 | 11 | 0,7 | | | | |
| | Итого: | 660 | 16,79 | 28,31 | 79,77 | 680,27 | 0,24 | 78,95 | 370,47 | 1,29 | 315,67 | 410,47 | 90,00 | 5,29 | | | | |

Комплекс №2

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

| № 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 | Мg | Fe | | | | |
| 433 | Говядина (зажаренная безжирная) тушеная с овощами | 80/25 | 25,04 | 2,98 | 6,68 | 153,99 | 0,17 | 10,77 | 0,00 | 0,00 | 22,84 | 274,35 | 40,44 | 2,89 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | | |
| 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: | 652 | 43,92 | 6,77 | 126,33 | 796,07 | 0,58 | 22,49 | 0,00 | 2,83 | 149,09 | 686,62 | 174,71 | 12,79 | | | | |

Комплекс №3

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

| № 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 | Мг | Fe | | |
| 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 | | |
| 97 | Сыр твердых сортов (50% жирности) | 30 | 3,25 | 8,8 | 0 | 107 | 0,02 | 0,23 | 78 | 0,1 | 264 | 150 | 10,6 | 0 | | |
| 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 | | |
| 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 | 120 | 0,5 | 0 | 11,7 | 53,3 | 0,04 | 20 | 0,05 | 0 | 20 | 14 | 11 | 0,7 | | |
| | Итого: | 610 | 45,21 | 20,44 | 94,88 | 706,30 | 0,26 | 23,19 | 138,38 | 1,20 | 653,33 | 666,38 | 96,36 | 2,83 | | |

Комплекс №4

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

| № 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 | Мг | Fe | | |
| 460 | Котлета из мяса птицы | 100 | 18,11 | 10,40 | 13,40 | 168,4 | 0,08 | 0,80 | 40,00 | 0,03 | 58,00 | 108,00 | 30,00 | 1,80 | | |
| 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 | 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 | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| 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: | 660 | 32,65 | 18,56 | 121,08 | 710,92 | 0,40 | 29,80 | 40,03 | 0,61 | 155,22 | 300,97 | 109,86 | 8,67 | | |

Комплекс №5

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

| № 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 | Мг | Fe | | |
| 437 | Гуляш из говядины бескостной | 75/50 | 13,50 | 13,50 | 3,10 | 188 | 0,03 | 1,13 | 25,6 | 0 | 11 | 133 | 19 | 2 | | |
| 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 | 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 | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| 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: | 710 | 27,45 | 18,16 | 99,70 | 680,70 | 0,37 | 34,90 | 26,70 | 1,08 | 146,01 | 475,75 | 116,55 | 9,74 | | |

Комплекс №6

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

| № 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 | Мг | Fe | | |
| | Котлета рыбная из филе минтая | 100 | 13,60 | 5,60 | 9,30 | 105,71 | 0,12 | 1,20 | 20,00 | 0,03 | 33,00 | 156,00 | 26,00 | 1,20 | | |
| 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 | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,17 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| 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: | 647 | 26,34 | 31,82 | 111,11 | 695,12 | 0,31 | 62,00 | 223,75 | 3,77 | 150,40 | 395,76 | 110,11 | 5,47 | | |

II неделя

Комплекс №1

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

| № 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 | Мг | Fe | | |
| ТК | Омлет (яйцо С1, молоко 2,5% ГОСТ) с кукурузой консервированной | 150/20 | 9,43 | 11,10 | 5,28 | 161,2 | 0,05 | 0,10 | 115,30 | 0,00 | 95,95 | 157,80 | 13,70 | 1,45 | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,17 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | |
| 97 | Сыр твердых сортов (50% жирности) | 20 | 4,67 | 5,87 | 0 | 71,73 | 0,01 | 0,15 | 52,00 | 0,07 | 176,00 | 100,00 | 7,07 | 0,00 | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | 550 | 25,87 | 30,98 | 65,04 | 663,10 | 0,25 | 59,80 | 392,97 | 0,77 | 496,95 | 499,80 | 86,07 | 4,43 | | |

Комплекс №2

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

| № 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 | Мг | Fe | | |
| 494 | Бефстроганов из говядины бескостной (смешана 15% ГОСТ) | 80/50 | 12,66 | 8,56 | 4,44 | 146,25 | 0,07 | 0,07 | 22,75 | 0,40 | 28,82 | 136,50 | 182,00 | 1,44 | | |
| 520 | Макаронь отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 6,84 | 6,96 | 41,28 | 236,4 | 0,14 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 48,72 | 72,07 | 29,76 | 1,67 | | |
| 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 | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | |
| 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 | | |
| | Итого: | 670 | 27,58 | 16,41 | 109,88 | 731,95 | 0,37 | 11,38 | 22,78 | 3,23 | 143,58 | 367,54 | 276,81 | 7,20 | | |

Комплекс №3

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

| № 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 | Мг | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами | 90/50 | 15,37 | 8,025 | 7,2 | 163,5 | 0,14 | 7,06 | 0,00 | 0,00 | 46,65 | 220,31 | 42,79 | 1,04 | | | |
| 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 | 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 | | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | |
| 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 | 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: | | | 754 | 28,84 | 11,79 | 107,34 | 651,58 | 0,52 | 41,24 | 10,00 | 0,58 | 150,17 | 465,71 | 134,46 | 6,27 | | |

Комплекс №4

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

| № 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 | Мг | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Птица запеченная (бедра ЦБ) | 100 | 35,09 | 5,59 | 2,50 | 144 | 0,13 | 2,80 | 0,16 | 0,00 | 41,09 | 129,29 | 50,40 | 0,90 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | |
| 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: | | | 660 | 48,53 | 22,12 | 118,76 | 753,56 | 0,36 | 15,92 | 0,24 | 5,95 | 138,50 | 397,02 | 153,74 | 7,72 | | |

Комплекс №5

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

| № Рецептура | Применение пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Тертлеи из мяса | 100/30 | 7,25 | 7,9 | 9,36 | 146,25 | 0,04 | 0,88 | 0 | 0 | 21,45 | 104,3 | 18,5 | 0,76 | | | | |
| 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 | 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 | | | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | | |
| 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 | Фрукты свежие по сезону | 120 | 0,5 | 0 | 11,7 | 53,3 | 0,04 | 20 | 0,05 | 0 | 20 | 14 | 11 | 0,7 | | | | |
| Итого: | | | 790 | 18,12 | 9,52 | 112,22 | 668,15 | 0,42 | 73,90 | 0,05 | 0,58 | 105,65 | 328,60 | 112,92 | 5,59 | | | |

Комплекс №6

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


| № Рецептура | Применение пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 331/21 | Бифштекс из мяса | 100 | 15,60 | 10,55 | 0,00 | 157,8 | 0,06 | 0,00 | 62,50 | 0,06 | 36,67 | 148,33 | 18,33 | 1,14 | | | | |
| 149 | Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 8,16 | 6,72 | 42,40 | 240 | 0,24 | 0,00 | 24,00 | 3,24 | 21,36 | 165,60 | 58,56 | 1,92 | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 | 1/30 | 1,80 | 0,30 | 13,80 | 63,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | | | | |
| 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: | | | 640 | 33,11 | 20,51 | 98,91 | 690,80 | 0,50 | 26,20 | 104,50 | 3,88 | 206,43 | 503,33 | 131,89 | 6,03 | | | |

Генеральный директор

Технолор

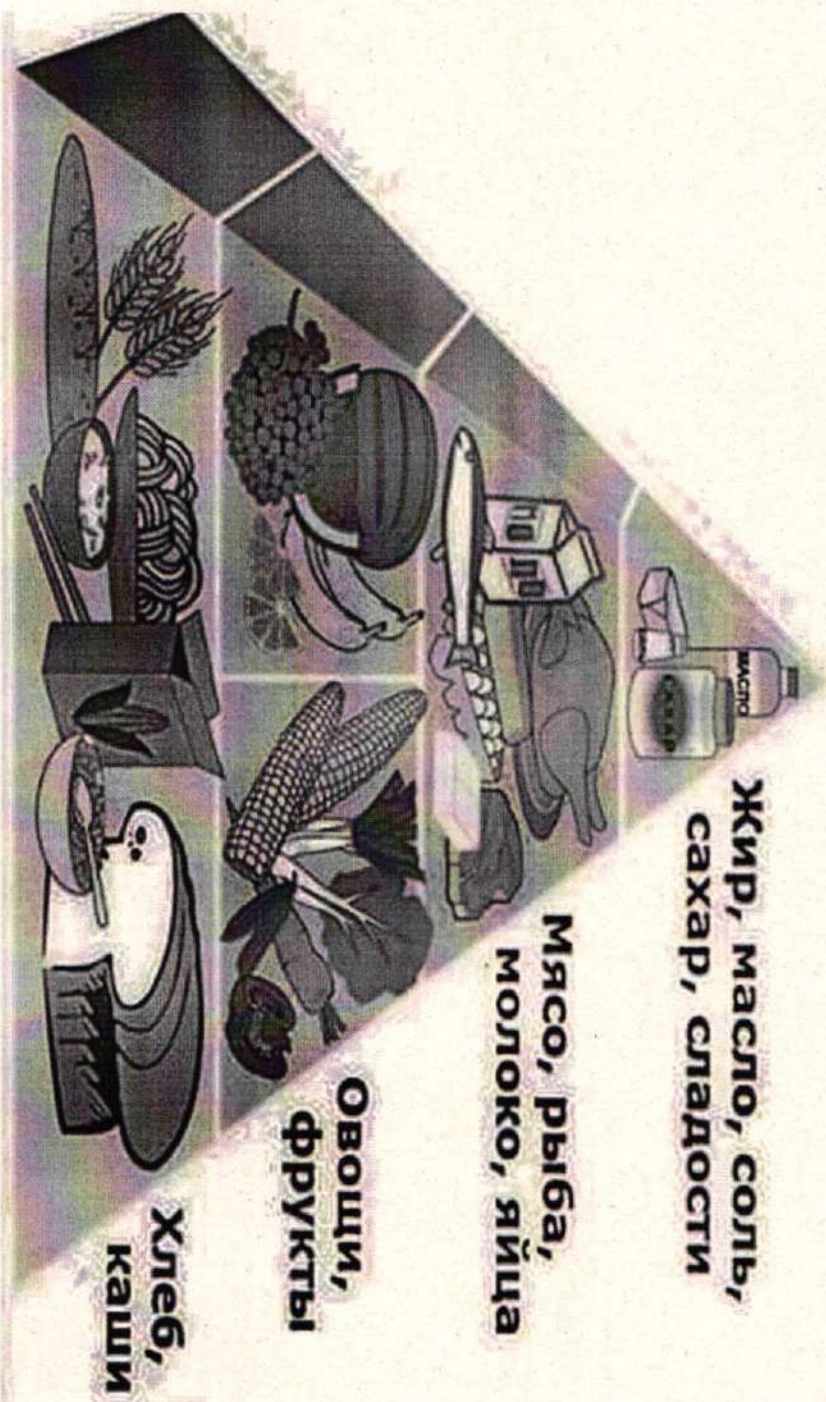



Качура Г. Ю.


Кадє С. М.

ПРИЛЮЖЕНИЕ

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 |
| | Кувчужная 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 дыбы (на 1 порцию) | 3 |
| 10 | Блюда из мяса (на 1 порцию) | 4 |
| 11 | Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию) | 3-5 |

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛБЗУЕТСЯ 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., Тутельян 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