

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



Васильченко

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью
Комбинат школьного питания «Русь»

Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню

горячих завтраков и обедов

для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

для столовых

г. Краснодар

1 неделя

Комплекс №1

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

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|--|--------------|---|---------------|--------------------------------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | 365 | Омлет (яйцо С1, молоко 2,5% ГОСТ) с зеленым 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 | Салят из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,2 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | |
| | | | | | ТК | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |
| | | | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,05 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,88 |
| 113/21 | 250 | 5,53 | | | | | 4,75 | 19,4 | 145 | 0,19 | 0,08 | 0,02 | 12,3 | 46,14 | 139 | 37,9 | 1,81 | | |
| ТТК | Птица (филе ЦБ) тушеная по-краснодарски (сметана 15% ГОСТ) | 90/25 | 33,25 | 20,04 | 19,70 | 203,7 | 0,05 | 3,45 | 0,05 | 0,00 | 36,36 | 162,09 | 71,74 | 1,27 | | | | | |
| | | 241/21 | 180 | 4,40 | 15,36 | 41,16 | 212,56 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 3,12 | 22,08 | 101,16 | 33,24 | 0,90 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | | |
| ТТК | Компот из ягод свежемороженных | 180 | 0,28 | 0,07 | 21,78 | 88,92 | 0,01 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 20,82 | 10,80 | 9,36 | 0,23 | | | | | |
| | Итого: | 937 | 52,38 | 41,41 | 159,59 | 926,18 | 0,50 | 31,15 | 0,15 | 16,25 | 168,10 | 550,91 | 201,68 | 7,51 | | | | | |
| | Всего: | 1597 | 69,17 | 69,72 | 239,36 | 1606,45 | 0,74 | 110,10 | 370,62 | 17,54 | 483,77 | 961,38 | 291,68 | 12,80 | | | | | |

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Калл | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 433 | Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами | 80/25 | 25,04 | 2,98 | 6,68 | 154 | 0,17 | 10,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,84 | 274,35 | 40,44 | 2,89 | |
| 149 | Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 10,62 | 2,88 | 54,90 | 293,4 | 0,25 | 0,00 | 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 | 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 | 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 лимонном, 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,05 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,88 | |
| 110 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 2,06 | 5,27 | 13 | 108 | 0,08 | 0,08 | 0,03 | 20,4 | 42,89 | 55,5 | 22,33 | 1,2 | | |
| | Котлета рыбная из филе минтая | 100 | 13,60 | 9,85 | 16,92 | 212 | 0,12 | 0,95 | 0,00 | 0,03 | 60,66 | 186,70 | 34,08 | 1,18 | | |
| 472 | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 3,96 | 1,44 | 25,74 | 134,4 | 0,17 | 6,48 | 0,00 | 0,00 | 50,40 | 99,00 | 36,00 | 1,26 | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | |
| 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 | Выпеченное изделие | 60 | 4,88 | 5,58 | 26,64 | 133 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 | | |
| | Итого: | 902 | 34,44 | 23,63 | 187,69 | 965,40 | 0,65 | 36,65 | 0,05 | 21,29 | 244,86 | 557,44 | 160,68 | 10,15 | | |
| | Всего: | 1554 | 78,36 | 30,40 | 314,02 | 1761,47 | 1,23 | 59,14 | 0,05 | 24,12 | 393,95 | 1244,06 | 335,39 | 22,94 | | |

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (с толовой) 1 ед.опт

| № 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 | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,2 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | | | |
| 129/21 | Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью | 250 | 2,86 | 4,56 | 20,7 | 139 | 0,12 | 16,5 | 0,02 | 0,01 | 19,72 | 67,35 | 27,02 | 0,99 | | | | |
| ТТК | Тефтели из мяса | 100/30 | 7,26 | 7,9 | 9,36 | 146,2 | 0,03 | 0,88 | 0 | 0 | 21,45 | 104,3 | 18,52 | 0,76 | | | | |
| 304/03 | Картофель запеченный | 180 | 0,04 | 8,56 | 0,07 | 207,6 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 6,36 | 1,68 | 0,34 | 0,05 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| 686 | Чай с лимоном, сахаром | 180/7 | 0,24 | 0,04 | 13,85 | 53,68 | 0,00 | 2,64 | 0,00 | 0,00 | 7,32 | 8,70 | 4,77 | 0,82 | | | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0,63 | 0,00 | 14,63 | 67,50 | 0,05 | 25,00 | 0,06 | 0,00 | 25,00 | 17,50 | 13,76 | 0,88 | | | | |
| | Итого: | 1109 | 21,37 | 32,17 | 120,79 | 1009,15 | 0,38 | 103,14 | 203,78 | 0,88 | 176,05 | 361,41 | 118,85 | 6,75 | | | | |
| | Всего: | 1719 | 66,58 | 52,61 | 215,67 | 1715,45 | 0,64 | 126,33 | 342,16 | 2,08 | 829,38 | 1027,79 | 215,21 | 9,58 | | | | |

| № рецептуры | Пример 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,2 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | | | |
| ТК | Ци из свежей капусты с мясом, зеленью | 25/250 | 10,72 | 12,85 | 6,70 | 185,80 | 0,05 | 13,35 | 128,30 | 0,00 | 52,14 | 119,50 | 29,30 | 1,16 | | | | |
| | Чахохбили из птицы (бедро ЦБ) | 100/50 | 29,59 | 20,69 | 96,96 | 346,80 | 0,16 | 26,64 | 0,16 | 0,00 | 79,56 | 311,64 | 56,52 | 3,24 | | | | |
| 149 | Каша гречневая распычатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 10,62 | 2,88 | 54,90 | 293,4 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57,60 | 252,00 | 68,40 | 5,76 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| ТТК | Кисель из концентрата пром/производства "Фитодар" | 180 | 0,09 | 0,00 | 20,52 | 129,60 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 7,20 | 2,70 | 0,09 | | | | |
| ТК | Кондитерское изделие в пром/упаковке | 1 шт. | 3,25 | 2,30 | 15,40 | 100,00 | 0,01 | 0,06 | 1,10 | 0,50 | 45,40 | 130,45 | 16,50 | 3,11 | | | | |
| | Итого: | 1042 | 53,43 | 49,83 | 256,63 | 1450,77 | 0,65 | 100,15 | 333,23 | 1,37 | 339,00 | 982,65 | 227,86 | 16,61 | | | | |
| | Всего: | 1702 | 86,08 | 68,39 | 377,71 | 2161,69 | 1,05 | 129,95 | 373,26 | 1,98 | 494,22 | 1283,62 | 337,72 | 25,28 | | | | |

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181/03 | Печень говяжья по-стругановски | 85/50 | 18,22 | 12,42 | 11,61 | 214,6 | 0,25 | 17,06 | 7074,00 | 3,10 | 40,50 | 322,60 | 22,95 | 6,75 | | | | |
| 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: | 720 | 32,17 | 17,08 | 108,21 | 707,30 | 0,59 | 50,83 | 7075,10 | 4,18 | 175,51 | 665,35 | 120,50 | 14,49 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Икра из овощей по сезону собственного производства | 100 | 2,42 | 0,17 | 12,50 | 115 | 0,05 | 9,08 | 0,00 | 2,25 | 40,83 | 71,67 | 40,00 | 1,60 | | | | |
| 125/21 | Суп с крупой с томатом и зеленью | 250 | 3,10 | 5,17 | 14,90 | 118,70 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 2,37 | 18,25 | 72,50 | 28,25 | 0,96 | | | | |
| 185/03 | Поджарка из говядины заливочной б/к | 80/15 | 24,47 | 11,32 | 0,24 | 212,4 | 0,14 | 0,54 | 0,06 | 0 | 32,31 | 270,11 | 41,59 | 2,75 | | | | |
| 520 | Макаронны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 6,84 | 6,96 | 41,28 | 236,52 | 0,14 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 48,72 | 72,07 | 29,76 | 1,67 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | | | |
| | Итого: | 937 | 45,69 | 24,91 | 146,87 | 1036,57 | 0,60 | 14,22 | 0,09 | 5,45 | 182,81 | 613,21 | 178,04 | 12,00 | | | | |
| | Всего: | 1657 | 77,86 | 41,99 | 255,08 | 1743,87 | 1,19 | 65,05 | 7075,19 | 9,63 | 358,32 | 1278,56 | 298,54 | 26,49 | | | | |

| № рецептуры | Прим. пинци Наименование блюда | Масса порции | Питательные вещества (г) | | | Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 растительным, зеленью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,2 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | | | |
| ТК | 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,05 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,88 | | | | |
| 137 | Суп с фрикадельками с зеленью | 25/250 | 8,45 | 8,86 | 23,4 | 205 | 0,17 | 27,5 | 0,04 | 0,02 | 29,24 | 139,5 | 42,6 | 1,75 | | | | |
| ТТК | Птица запеченная с овощами (бедро ЦБ) | 100/20 | 20,60 | 14,40 | 7,36 | 232 | 0,20 | 20,20 | 0,20 | 0,03 | 55,50 | 217,40 | 36,30 | 2,27 | | | | |
| 470 | Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью | 180 | 3,60 | 0,72 | 28,44 | 135 | 0,18 | 26,04 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 97,20 | 39,60 | 1,44 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| 460/21 | Чай с сахаром с молоком | 140/40 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,04 | 1,20 | 18,00 | 0,00 | 113,90 | 83,50 | 13,90 | 0,37 | | | | |
| | Итого: | 967 | 44,24 | 27,51 | 131,04 | 937,00 | 0,79 | 99,94 | 18,24 | 0,88 | 262,94 | 675,46 | 181,84 | 9,13 | | | | |
| | Всего: | 1614 | 70,58 | 59,33 | 242,15 | 1632,12 | 1,10 | 161,94 | 241,99 | 4,65 | 413,34 | 1071,22 | 291,95 | 14,60 | | | | |

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовая) I 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 | Мг | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200/10 | 4,80 | 7,00 | 51,60 | 226,1 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 102,00 | 36,00 | 0,80 | |
| ТК | Масло сливочное 72,5% ГОСТ | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 1,90 | 0,04 | 0,02 | |
| 97 | Сыр твердых сортов (50% жирности) | 20 | 4,67 | 5,87 | 0 | 71,73 | 0,01 | 0,15 | 52,00 | 0,07 | 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 | 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 | 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 | 0,08 | 137,00 | 112,10 | 19,20 | 0,43 | |
| | Итого: | 500 | 18,79 | 25,01 | 103,04 | 659,83 | 2,17 | 1,58 | 74,05 | 0,73 | 0,73 | 354,70 | 395,90 | 83,41 | 2,97 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,05 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,88 | |
| 139 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250 | 5,48 | 4,74 | 19,7 | 146 | 0,23 | 0,08 | 0,02 | 15,3 | 43,84 | 109,4 | 40,3 | 2,02 | | |
| ТТК | Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью | 100 | 44,2 | 20,87 | 22,1 | 275 | 0,18 | 0,1 | 0,07 | 0,02 | 28,04 | 173,3 | 19,2 | 1,41 | | |
| 304/03 | Картофель запеченный | 180 | 0,04 | 8,56 | 0,07 | 207,6 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 6,36 | 1,68 | 0,34 | 0,05 | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | |
| | Итого: | 942 | 59,66 | 35,66 | 123,63 | 1006,60 | 0,63 | 29,18 | 0,12 | 16,10 | 134,94 | 437,26 | 118,28 | 9,38 | | |
| | Всего: | 1442 | 78,45 | 60,67 | 226,67 | 1666,43 | 2,80 | 30,76 | 74,17 | 16,83 | 489,64 | 833,16 | 201,69 | 12,35 | | |

| № рецептура | Примечание 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Бифстrogанов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ) | 80/50 | 12,66 | 8,56 | 4,44 | 146,3 | 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 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,05 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,88 | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с зеленью | 250 | 1,97 | 5,32 | 9,33 | 94 | 0,08 | 0,06 | 0,03 | 30,8 | 42 | 49,9 | 21,1 | 0,76 | | | |
| 181/03 | Печень говяжья по-строгановски | 85/50 | 18,22 | 12,42 | 11,61 | 214,6 | 0,25 | 17,06 | 7074,00 | 3,10 | 40,50 | 322,60 | 22,95 | 6,75 | | | |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 4,40 | 15,36 | 41,16 | 212,56 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 3,12 | 22,08 | 101,16 | 33,24 | 0,90 | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром/производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | | |
| ТК | Выпечное изделие | 60 | 3,2 | 2,7 | 17,9 | 109 | 0,04 | 0,5 | 18,6 | 0 | 7,4 | 26,1 | 4,6 | 0,37 | | | |
| | Итого: | 1037 | 37,73 | 37,29 | 161,75 | 1008,16 | 0,64 | 46,66 | 7092,71 | 37,85 | 168,68 | 652,62 | 140,33 | 14,68 | | | |
| | Всего: | 1707 | 65,31 | 53,70 | 271,63 | 1740,11 | 1,01 | 58,04 | 7115,49 | 41,08 | 312,26 | 1020,16 | 417,14 | 21,88 | | | |

| № рецептура | Прим пиши Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | Витаминны (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 | 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 | 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 | 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 фруктовым 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: | 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Икра из овощей по сезону собственного производства | 100 | 2,42 | 0,17 | 12,50 | 115 | 0,05 | 9,08 | 0,00 | 2,25 | 40,83 | 71,67 | 40,00 | 1,60 | | | | |
| 114/21 | Суп картофельный с крупой с зеленью | 250 | 2,40 | 3,24 | 8,84 | 82,50 | 0,08 | 5,40 | 0,00 | 1,10 | 18,00 | 64,25 | 25,25 | 0,90 | | | | |
| ТТК | Фрикаделька из птицы ЦБ 6/к в сметанном соусе (сметана 15% ГОСТ) | 100/30 | 15,6 | 7,8 | 8,02 | 165,4 | 0,08 | 0,1 | 7,23 | 0,11 | 20,58 | 161,6 | 23,97 | 1,55 | | | | |
| 149 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 10,62 | 2,88 | 54,90 | 250,7 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57,60 | 252,00 | 68,40 | 5,76 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| ТТК | Компот из ягод свежемороженых | 180 | 0,28 | 0,07 | 21,78 | 88,92 | 0,01 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 20,82 | 10,80 | 9,36 | 0,23 | | | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0,63 | 0,00 | 14,63 | 67,50 | 0,05 | 25,00 | 0,06 | 0,00 | 25,00 | 17,50 | 13,76 | 0,88 | | | | |
| | Итого: | 1102 | 39,79 | 15,15 | 174,42 | 1022,05 | 0,67 | 42,16 | 7,29 | 4,29 | 211,53 | 689,71 | 210,18 | 13,34 | | | | |
| | Всего: | 1856 | 68,63 | 26,94 | 281,76 | 1673,63 | 1,19 | 83,40 | 17,29 | 4,87 | 361,70 | 1155,42 | 344,64 | 19,61 | | | | |

| № Ресурсы | 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 (бедро 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 100 | 1,08 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,05 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,88 | | | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 2,06 | 5,27 | 13 | 108 | 0,08 | 0,08 | 0,03 | 20,4 | 42,89 | 55,5 | 22,33 | 1,2 | | | | |
| 437 | Гуляши из говядины заливной безостной | 90/50 | 23,03 | 16,50 | 6,60 | 214,5 | 0,75 | 3,80 | 0 | 0 | 20,87 | 208,6 | 23,8 | 1,53 | | | | |
| 472 | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 180 | 3,96 | 1,44 | 25,74 | 134,4 | 0,17 | 6,48 | 0,00 | 0,00 | 50,40 | 99,00 | 36,00 | 1,26 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| ТТК | Кисель из концентрата пром./производства "Фитогдар" | 180 | 0,09 | 0,00 | 20,52 | 129,60 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 7,20 | 2,70 | 0,09 | | | | |
| | Итого: | 962 | 38,06 | 24,40 | 123,42 | 862,50 | 1,20 | 37,34 | 0,03 | 21,23 | 164,96 | 508,16 | 134,27 | 7,38 | | | | |
| | Всего: | 1622 | 86,59 | 46,52 | 242,18 | 1616,06 | 1,56 | 53,26 | 0,27 | 27,18 | 303,46 | 905,18 | 288,01 | 15,10 | | | | |

| № рецептуры | Пример 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Тедфтели из мяса | 100/30 | 7,25 | 7,9 | 9,36 | 146,25 | 0,04 | 0,88 | 0 | 0 | 21,45 | 104,3 | 18,52 | 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 143/03 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 60/250 | 11,82 | 7,60 | 9,93 | 222,00 | 22,35 | 8,60 | 119,29 | 1,24 | 23,29 | 147,90 | 38,60 | 1,60 | | | | |
| 451 | Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым | 200/30 | 33,99 | 8,05 | 45,62 | 322 | 0,10 | 1,53 | 38,33 | 0,47 | 222,33 | 357,78 | 48,56 | 1,15 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| ТТК | Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фитодар» | 180 | 3,67 | 3,19 | 12,96 | 107,00 | 0,05 | 1,43 | 22,00 | 0,08 | 137,00 | 112,10 | 19,20 | 0,43 | | | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0,63 | 0,00 | 14,63 | 67,50 | 0,05 | 25,00 | 0,06 | 0,00 | 25,00 | 17,50 | 13,76 | 0,88 | | | | |
| | Итого: | 982 | 57,95 | 19,83 | 136,89 | 970,50 | 22,70 | 36,56 | 179,68 | 2,62 | 436,32 | 747,14 | 149,56 | 6,48 | | | | |
| | Всего: | 1772 | 76,07 | 29,35 | 249,11 | 1638,65 | 23,12 | 110,46 | 179,73 | 3,20 | 541,97 | 1075,74 | 262,48 | 12,07 | | | | |

| № рецептура | Пример пинии 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 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 100 | 2,50 | 10,12 | 8,40 | 143,2 | 0,03 | 58,12 | 203,67 | 0,04 | 67,50 | 50,00 | 25,00 | 0,83 | | | | |
| 115/21 | Суп с клецками | 250 | 2,95 | 7,16 | 19,35 | 150,00 | 0,08 | 19,43 | 0,05 | 0,05 | 57,50 | 81,26 | 31,27 | 1,36 | | | | |
| 394 | Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной | 80/180 | 27,00 | 9,41 | 26,66 | 297 | 0,29 | 33,51 | 0,02 | 0,82 | 35,43 | 345,00 | 66,96 | 4,12 | | | | |
| ТК | Хлеб пшеничный | 2/35 | 5,32 | 0,57 | 34,43 | 163,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 14,00 | 45,50 | 9,70 | 0,78 | | | | |
| ТК | Хлеб ржано-пшеничный | 1/42 | 2,52 | 0,42 | 19,32 | 88,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 14,70 | 66,36 | 19,74 | 1,64 | | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый пром./производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 | | | | |
| | Выпечное изделие | 60 | 4,88 | 5,58 | 26,64 | 120 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 | | | | |
| | Итого: | 982 | 46,19 | 33,56 | 159,00 | 1064,17 | 0,63 | 115,20 | 203,76 | 1,77 | 237,34 | 666,50 | 171,50 | 11,94 | | | | |
| | Всего: | 1622 | 79,30 | 54,07 | 257,91 | 1754,97 | 1,13 | 141,40 | 308,26 | 5,65 | 443,77 | 1169,83 | 303,39 | 17,97 | | | | |

Генеральный директор

Технолог




Качура Г. Ю.


Каде С. М.

ПРИЖИЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания

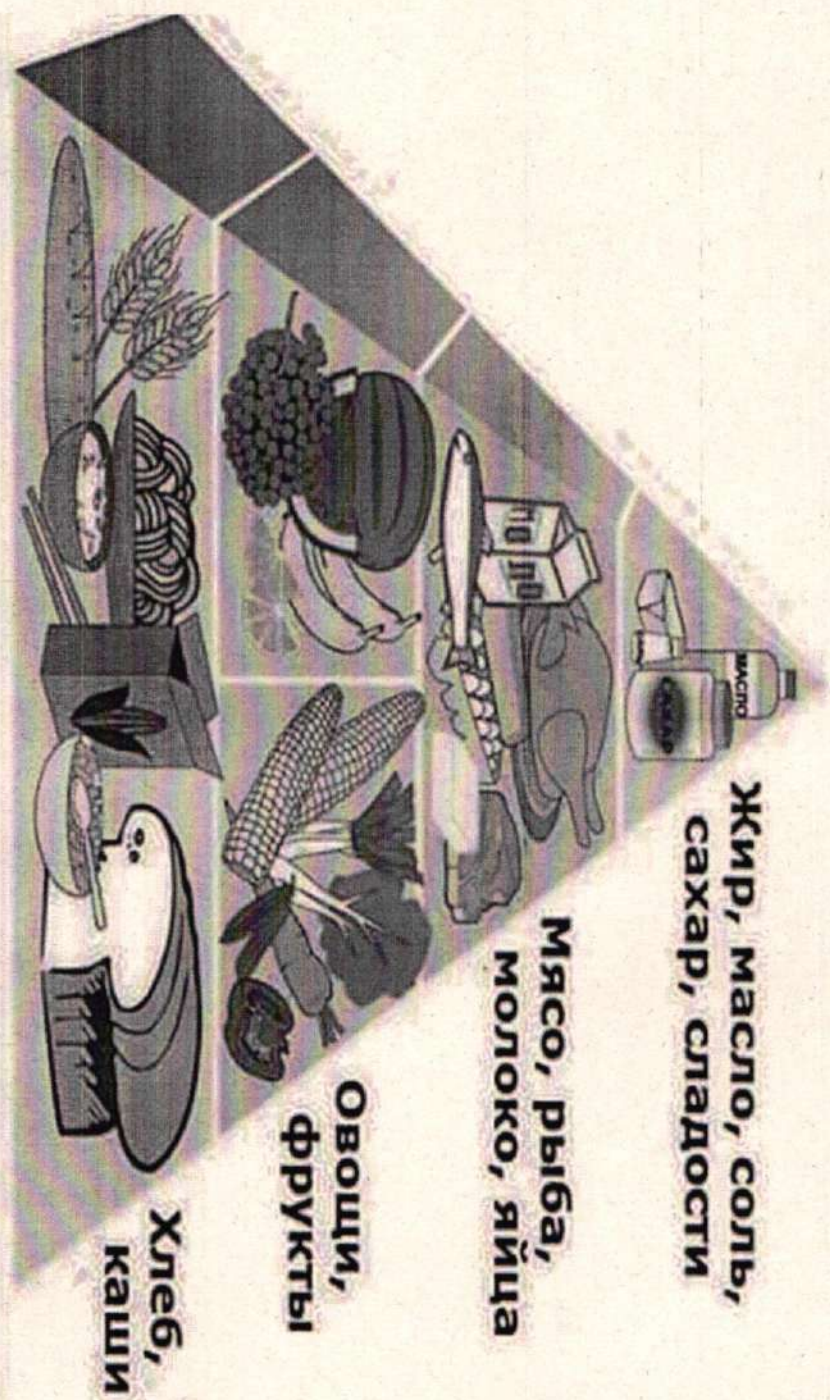


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

| 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 ступённое (цельное и с сахаром) | 40 |
| | | Ступённо-варёное молоко | 40 |
| | | Творог с массовой долей жира 9 % | 17 |
| | | Мясо (говядина 1 кат.) | 14 |
| | | Мясо (говядина 2 кат.) | 17 |
| | | Рыба (треска) | 17,5 |
| | | Сыр | 12,5 |
| | | Яйцо куриное | 22 |
| | | Мясо говядина | 83 |
| | | Рыба (треска) | 105 |
| | | Творог с массовой долей жира 9 % | 100 |
| 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 | | |
| Рыба (треска) | 100 | 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 |
| Фрукты свежие | 100 | Курага | 8 |
| | | Изюм | 22 |
| | | | |
| Картофель | 100 | | |

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 |
| | Кувучузная 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., Скурехин 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