

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



В.И. Валерий
№ 85
В.И. Валерий

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью
Комбинат школьного питания «Русь»



Г.Ю. Качура
Г.Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню
горячих обедов и полдников
для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше
на осенне-зимний период
для столовых

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

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

№ рецептуры	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	Мg	Fe				
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			
113/21	Суп картофельный с фасолью, зеленью		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 ЦВ) 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	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				
ТТК	Компот из ягод свежемороженых		180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23				
	Итого:		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				
Полдник																			
ТК	Выпечное изделие		60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	Фрукты свежие по сезону		150	0,60	0,00	14,60	66,60	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,00	15,00	0,90				
	Итого:		380	6,21	3,66	63,28	278,60	0,10	29,00	0,06	0,00	45,18	56,21	28,16	4,22				
	Всего:		1317	58,59	45,07	222,87	1204,78	0,60	60,15	0,21	16,25	213,28	607,12	229,84	11,73				

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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		
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	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,89	55,5	22,3	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	Выпечное 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		
Полдник																
ТК	Выпечное 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		
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:	285	8,19	7,90	55,30	287,30	0,07	2,43	1,12	0,53	84,32	201,23	30,28	4,49		
	Всего:	1187	42,63	31,53	242,99	1252,70	0,72	39,08	1,17	21,82	329,18	758,67	190,96	14,64		

Комплекс №3

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

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,01	19,72	67,35	27	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	18,5	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				
Подник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	380	6,11	3,66	60,38	265,30	0,09	24,00	0,05	0,00	40,18	53,21	24,16	4,02				
	Всего:	1489	27,48	35,83	181,17	1274,45	0,47	127,14	203,83	0,88	216,23	414,62	143,01	10,77				

Комплекс №4

ОБЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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				
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				
		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 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 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				
Подник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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:	260	5,61	3,66	48,68	212,00	0,05	4,00	0,00	0,00	20,18	39,21	13,16	3,32				
	Всего:	1302	59,04	53,49	305,31	1662,77	0,70	104,15	333,23	1,37	359,18	1021,86	241,02	19,93				

№ 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				
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 крупной 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 заднегезавой 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				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	0,71	7,40	3,95	0,77				
ТК	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	14,60	66,60	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,00	15,00	0,90				
	Итого:	360	5,25	3,38	52,34	230,90	0,08	27,23	0,06	0,00	31,89	48,61	23,11	2,39				
	Всего:	1297	50,94	28,29	199,21	1267,47	0,68	41,45	0,15	5,45	214,70	661,82	201,15	14,39				

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столковые) II 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				
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			
137	Суп с фрикадельками с зеленью	25/250	8,45	8,86	23,38	205	0,17	27,5	0,04	0,02	29,24	139,5	42,6	1,75				
ТТК	Птица запеченная с овощами (бедра 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				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
ТК	Кисло-молочный продукт	1 шт.	4,35	3,75	6,00	95	0,06	0,26	30,00	1,05	18,00	135,00	21,00	0,15				
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:	330	9,44	7,11	42,18	258,30	0,13	20,26	30,05	1,05	44,18	173,21	36,16	1,57				
	Всего:	1297	53,68	34,62	173,22	1195,30	0,92	120,20	48,29	1,93	307,12	848,67	218,00	10,70				

II неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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				
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	19,74	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	20,9	22,07	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				
Подник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:	360	5,15	3,38	49,44	217,60	0,07	22,23	0,05	0,00	30,89	45,61	19,11	2,19				
	Всего:	1302	64,81	39,04	173,07	1224,20	0,70	51,41	0,17	16,10	165,83	482,87	137,39	11,57				

Комплекс №2

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

№ рецептура	Присм пиши 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	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		
	Подник															
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72		
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:	285	7,90	5,68	53,14	264,30	0,04	2,29	1,10	0,50	56,29	162,06	24,61	4,60		
	Всего:	1322	45,63	42,97	214,89	1272,46	0,68	48,95	7093,81	38,35	224,97	814,68	164,94	19,28		

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) П 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				
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	24	1,55				
149	Каша Гречневая распычатая 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				
ТТК	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				
ТТК	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 замороженных	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				
ТТК	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				
Полдник																		
ТТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
ТТК	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:	260	5,61	3,66	48,68	212,00	0,05	4,00	0,00	0,00	20,18	39,21	13,16	3,32				
	Всего:	1362	45,40	18,81	223,10	1234,05	0,72	46,16	7,29	4,29	231,71	728,92	223,34	16,66				

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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	Мg	Fe				
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	13,01	108	0,08	0,08	0,03	20,4	42,89	55,5	22,3	1,2				
437	Гуляш из говядины заднегазовой бескостной	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				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	Кондитерское изделие в пром./упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	100,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60				
	Итого:	300	8,71	5,76	60,98	312,00	0,06	4,03	0,11	0,24	61,48	163,61	28,46	5,92				
	Всего:	1262	46,77	30,16	184,40	1174,50	1,26	41,37	0,14	21,47	226,44	671,77	162,73	13,30				

Комплекс №5

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

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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				
	Подлики																	
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
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	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:	390	5,28	3,38	52,37	231,80	0,08	27,23	0,06	0,00	35,89	49,11	21,87	2,37				
	Всего:	1372	63,23	23,21	189,26	1202,30	22,78	63,79	179,74	2,62	472,21	796,25	171,43	8,85				

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовый) II смена

№ Рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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				
ТК	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				
Полдник																		
ТК	Выпечное изделие	60	4,59	3,36	24,48	110	0,03	0,00	0,00	0,00	6,18	24,21	4,16	0,72				
ТК	Кисело-молочный продукт	1 шт.	4,35	3,75	6,00	95	0,06	0,26	30,00	1,05	18,00	135,00	21,00	0,15				
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:	330	9,44	7,11	42,18	258,30	0,13	20,26	30,05	1,05	44,18	173,21	36,16	1,57				
	Всего:	1312	55,63	40,67	201,18	1322,47	0,76	135,46	233,81	2,82	281,52	839,71	207,66	13,51				

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 2,5 %	100		
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40		
		Сгущенно-вареное молоко	40		
		Творог с массовой долей жира 9 %	17		
		Мясо (говядина 1 кат.)	14		
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Мясо (говядина 2 кат.)	17		
		Рыба (треска)	17,5		
		Сыр	12,5		
		Яйцо куриное	22		
		Мясо говядина	83		
		Рыба (треска)	105		
		Творог с массовой долей жира 9 %	31		
		Мясо (говядина)	26		
		Рыба (треска)	30		
		Молоко цельное	7		
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Сыр	20		
		Мясо (говядина)	87		
		Творог с массовой долей жира 9 %	105		
		Капуста белокочанная	111		
		Капуста цветная	80		
		Морковь	154		
		Свекла	118		
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33		
		Горошек зелёный	40		
		Горошек зелёный консервированный	64		
Картофель	100	Кабачки	300		
		Соки фруктовые	133		
		Соки фруктово-ягодные	133		
		Сухофрукты:			
		Яблоки	12		
		Чернослив	17		
		Курага	8		
		Изюм	22		
		Рыба (треска)	100	Соки фруктовые	133
				Соки фруктово-ягодные	133
Сухофрукты:					
Яблоки	12				
Чернослив	17				
Курага	8				
Изюм	22				
Фрукты свежие	100			Соки фруктовые	133
				Соки фруктово-ягодные	133
				Сухофрукты:	
		Яблоки	12		
		Чернослив	17		
		Курага	8		
		Изюм	22		

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 ялпыты	21
	• Вякая	40
	Пшенная каша:	
	• Рассыпчатая	25
	• Вякая	40
	Рисовая каша:	
	• Рассыпчатая	28
	• Вякая	45
	Перловая каша:	
	• Рассыпчатая	30
	• Вякая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кувучная каша:	
	• Рассыпчатая	30
	• Вякая	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 ИСПОЛБЗУЕТСЯ В ЗАПРАВКЕ
САЛАТОВ, ОВОЩНЫХ БЛЮДАХ, ДЛЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВСЕХ БЛЮД

КОМБИНАТ ПОЛУЧАЕТ ЙОДИРОВАННЫЙ ХЛЕБ,
КОТОРЫЙ ПОСТАВЛЯЕТ
ООО «АФИШСКИЙ 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. 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