

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»



Г. Ю. Качура

01 СЕН 2022

Циклическое меню
горячих обедов учащихся
с 7 до 11 лет
на осенне-зимний период
для столовых

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

| № рецептура | Применение 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 | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | | 60 | 1,50 | 6,07 | 5,04 | 85,8 | 0,02 | 34,87 | 122,20 | 0,03 | 40,50 | 30,00 | 15,00 | 0,50 | | | |
| П3/21 | Суп картофельный с фасолью | | 200 | 4,42 | 3,80 | 15,52 | 116,00 | 0,15 | 9,90 | 0,01 | 0,01 | 36,91 | 111,26 | 30,34 | 1,45 | | | |
| ТТК | Птица (Филе ЦБ) тушеная по-краснодарски (сметана 15% ГОСТ) | | 80/25 | 30,36 | 18,30 | 18,00 | 186 | 0,05 | 3,15 | 0,04 | 0,00 | 33,20 | 148,00 | 65,50 | 1,16 | | | |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | | 150 | 3,67 | 3,07 | 34,30 | 177,14 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 2,60 | 18,40 | 84,30 | 27,70 | 0,15 | | | |
| 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 | | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | |
| ТТК | Компот из ягод свежемороженых | | 180 | 0,28 | 0,07 | 21,78 | 88,92 | 0,01 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 20,82 | 10,80 | 9,36 | 0,23 | | | |
| | Итого: | | 773 | 45,71 | 31,99 | 132,12 | 829,66 | 0,37 | 50,53 | 122,32 | 3,22 | 169,63 | 461,10 | 168,06 | 5,13 | | | |

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

| № рецептура | Применение 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 | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | | 60 | 1,50 | 6,07 | 5,04 | 85,8 | 0,02 | 34,87 | 122,20 | 0,03 | 40,50 | 30,00 | 15,00 | 0,50 | | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой | | 200 | 16,50 | 4,22 | 10,41 | 86,40 | 0,03 | 16,37 | 0,01 | 0,01 | 34,31 | 44,40 | 17,86 | 0,96 | | | |
| ТТК | Копченая рыба из филе минтая | | 90 | 12,24 | 8,87 | 15,23 | 190,8 | 0,11 | 0,86 | 0,00 | 0,03 | 54,59 | 168,03 | 30,67 | 1,06 | | | |
| 472 | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | | 150 | 3,20 | 1,20 | 22,10 | 112 | 0,15 | 5,60 | 4,00 | 0,00 | 40,00 | 82,50 | 30,00 | 1,00 | | | |
| 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 | | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый прох./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 | Ванилин 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: | | 845 | 42,53 | 22,72 | 155,53 | 848,80 | 0,48 | 61,76 | 136,21 | 0,65 | 214,50 | 448,47 | 132,49 | 8,31 | | | |

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет 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 | Мг | Fe | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 1,50 | 6,07 | 5,04 | 85,8 | 0,02 | 34,87 | 122,20 | 0,03 | 40,50 | 30,00 | 15,00 | 0,50 | | | |
| 129/21 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,29 | 3,65 | 16,58 | 111,20 | 0,09 | 13,20 | 0,01 | 0,01 | 15,78 | 53,88 | 21,62 | 0,79 | | | |
| ТТК | Тертая из мяса | 90/30 | 6,70 | 7,29 | 8,64 | 135 | 0,03 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 19,80 | 96,30 | 17,10 | 0,70 | | | |
| 304/03 | Картофель запеченный | 150 | 0,03 | 6,18 | 0,06 | 173,1 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 5,30 | 1,40 | 0,28 | 0,04 | | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | |
| 686 | Чай с лимоном, сахаром | 180/7 | 0,24 | 0,04 | 13,85 | 53,68 | 0,00 | 2,64 | 0,00 | 0,00 | 7,32 | 8,70 | 4,77 | 0,82 | | | |
| 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: | | 945 | 16,87 | 23,91 | 96,28 | 802,08 | 0,29 | 76,52 | 122,30 | 0,62 | 133,50 | 284,52 | 92,69 | 5,37 | | | |

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет 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 | Мг | Fe | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 1,50 | 6,07 | 5,04 | 85,8 | 0,02 | 34,87 | 122,20 | 0,03 | 40,50 | 30,00 | 15,00 | 0,50 | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с зеленью | 200 | 1,58 | 4,26 | 7,46 | 75,20 | 0,05 | 20,80 | 0,02 | 0,01 | 30,40 | 40,70 | 15,60 | 0,51 | | | |
| | Чахохбили из птицы (Белро ЦБ) | 75/50 | 24,66 | 17,24 | 80,80 | 289,00 | 0,13 | 22,20 | 0,13 | 0,00 | 66,30 | 259,70 | 47,10 | 2,70 | | | |
| ТК | Каша гречневая с маслом сливочным 72,5 % ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 233,7 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 | | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | |
| ТТК | Кисель из концентрата пром/производства "Фитодар" «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. | 3,10 | 2,10 | 12,30 | 110,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,24 | 41,30 | 124,40 | 15,30 | 2,60 | | | |
| Итого: | | 823 | 36,59 | 32,75 | 209,35 | 1099,10 | 0,52 | 79,88 | 122,46 | 0,86 | 254,40 | 748,74 | 172,86 | 12,84 | | | |

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

| № рецептур | 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 | | 60 | 1,45 | 3,70 | 7,50 | 69 | 0,03 | 5,45 | 0,00 | 1,35 | 24,50 | 43,00 | 24,00 | 0,96 | | | | |
| 125/21 | Суп с крупой с томатом и зеленью | | 200 | 2,50 | 4,14 | 11,92 | 95,00 | 0,08 | 0,48 | 0,00 | 1,90 | 14,60 | 58,00 | 22,60 | 0,77 | | | | |
| 185/03 | Полжарка из говядины заливной б/к | | 70/15 | 21,9 | 10,13 | 0,22 | 190,09 | 0,13 | 4,38 | 0,05 | 0 | 28,91 | 241,68 | 37,22 | 2,46 | | | | |
| 520 | Макаронные отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | | 150 | 5,70 | 5,80 | 34,40 | 197,1 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 40,60 | 60,06 | 24,80 | 1,39 | | | | |
| 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 | | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| ТК | Сок или Нектар фруктовый промышленного 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: | | 773 | 38,05 | 24,75 | 115,72 | 828,99 | 0,48 | 14,31 | 0,08 | 3,83 | 142,41 | 494,48 | 137,78 | 9,82 | | | | |

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II смена

| № рецептур | 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 | | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | |
| 137 | Суп с фрикадельками из говядины б/к с зеленью | | 17/200 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 0,02 | 23,77 | 113,4 | 34,67 | 1,42 | | | | |
| ТТК | Птица запеченная с овощами (бедро ЦВ) | | 90/20 | 18,91 | 13,22 | 6,75 | 221,53 | 0,10 | 17,02 | 0,10 | 0,02 | 50,88 | 199,31 | 33,25 | 2,08 | | | | |
| 470 | Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью | | 150 | 3 | 0,6 | 23,7 | 112,5 | 0,15 | 21,7 | 0 | 0 | 18 | 81 | 33 | 1,2 | | | | |
| 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 | | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | |
| 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: | | 795 | 37,38 | 23,95 | 102,97 | 780,23 | 0,56 | 77,27 | 18,13 | 0,62 | 310,35 | 569,54 | 146,98 | 7,24 | | | | |

II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-11 лет 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 | Мг | Fe | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,37 | 3,79 | 15,79 | 116,80 | 0,15 | 12,20 | 0,01 | 0,01 | 35,07 | 87,53 | 32,24 | 1,62 | | | | | | | |
| ТТК | Шницель из мяса птицы ЦВ бескостной с сыром, зеленью | 90 | 39,86 | 18,78 | 19,86 | 260,4 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 25,24 | 156,4 | 17,28 | 1,27 | | | | | | | |
| 304/03 | Картофель запеченный | 150 | 0,03 | 6,18 | 0,06 | 173,1 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 5,30 | 1,40 | 0,28 | 0,04 | | | | | | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | | | | |
| ТК | Сок 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: | 778 | 51,41 | 29,85 | 99,67 | 842,50 | 0,46 | 31,28 | 0,09 | 0,60 | 183,41 | 352,67 | 90,96 | 7,70 | | | | | | | |

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет 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 | Мг | Fe | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 60 | 0,65 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,03 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 84,00 | 15,60 | 12,00 | 0,53 | | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с зеленью | 200 | 1,58 | 4,26 | 7,46 | 75,20 | 0,05 | 20,80 | 0,02 | 0,01 | 30,40 | 40,70 | 15,60 | 0,51 | | | | | | | |
| 181/03 | Печень говяжья пор-строгановски | 75/50 | 16,87 | 11,50 | 10,75 | 198,7 | 0,23 | 15,80 | 6550,00 | 2,87 | 37,50 | 298,70 | 21,25 | 6,25 | | | | | | | |
| 241/21 | Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,67 | 3,07 | 34,30 | 177,14 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 2,60 | 18,40 | 84,30 | 27,70 | 0,15 | | | | | | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | | | | | | |
| ТК | Сок 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 | 50 | 3,25 | 2,10 | 15,30 | 100 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,86 | 15,40 | 2,60 | 0,45 | | | | | | | |
| | Итого: | 863 | 32,52 | 22,03 | 131,77 | 843,24 | 0,49 | 55,63 | 6550,09 | 6,06 | 207,96 | 546,44 | 108,31 | 12,13 | | | | | | | |

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет 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 | Мг | Fe | | |
| ТТК | Икра из овощей по сезону собственного производства | 60 | 1,45 | 3,70 | 7,50 | 69 | 0,03 | 5,45 | 0,00 | 1,35 | 24,50 | 43,00 | 24,00 | 0,96 | | |
| 114/21 | Суп картофельный с крупной зеленью | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 66,00 | 0,07 | 4,40 | 0,00 | 1,02 | 15,00 | 51,40 | 20,20 | 0,72 | | |
| ТТК | Фрикаделька из мяса птицы ЦР бескостной в сметанном соусе | 90/30 | 14,40 | 7,20 | 7,40 | 152,7 | 0,07 | 0,09 | 6,67 | 0,10 | 19,00 | 149,20 | 22,13 | 1,43 | | |
| 149 | Каша гречневая расыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 8,85 | 2,40 | 45,75 | 233,7 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 210,00 | 57,00 | 4,80 | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| ТТК | Компот из ягод свежемороженых | 180 | 0,28 | 0,07 | 21,78 | 88,92 | 0,01 | 2,58 | 0,00 | 0,00 | 20,82 | 10,80 | 9,36 | 0,23 | | |
| ТК | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0,63 | 0,00 | 14,63 | 67,50 | 0,05 | 25,00 | 0,06 | 0,00 | 25,00 | 17,50 | 13,76 | 0,88 | | |
| | Итого: | 938 | 33,31 | 16,87 | 142,38 | 853,62 | 0,54 | 37,52 | 6,73 | 3,05 | 172,12 | 558,64 | 166,61 | 10,66 | | |

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет 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 | Мг | Fe | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, заправлю | 60 | 1,50 | 6,07 | 5,04 | 85,8 | 0,02 | 34,87 | 122,20 | 0,03 | 40,50 | 30,00 | 15,00 | 0,50 | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой | 200 | 16,50 | 4,22 | 10,41 | 86,40 | 0,03 | 16,37 | 0,01 | 0,01 | 34,31 | 44,40 | 17,86 | 0,96 | | |
| 437 | Гуляш из говядины заливной бескостной | 80/50 | 21,39 | 15,36 | 6,14 | 199,17 | 0,7 | 3,54 | 0 | 0 | 19,38 | 193,7 | 22,1 | 1,42 | | |
| 472 | Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 3,20 | 1,20 | 22,10 | 112 | 0,15 | 5,60 | 4,00 | 0,00 | 40,00 | 82,50 | 30,00 | 1,00 | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| ТТК | Кисель из концентрата пром/производства "ФитоДАР" «ФитоДАР» | 180 | 0,09 | 0,00 | 20,52 | 129,60 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 7,20 | 2,70 | 0,09 | | |
| | Итого: | 798 | 48,16 | 27,53 | 101,69 | 788,77 | 1,00 | 62,36 | 126,21 | 0,62 | 162,09 | 434,54 | 107,82 | 5,61 | | |

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовая) 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 | Мг | Fe | | |
| 143/03 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом говядины зашпательной б/к | 50/200 | 9,67 | 6,22 | 18,29 | 182,00 | 0,11 | 7,04 | 97,60 | 1,02 | 19,06 | 121,40 | 31,58 | 1,33 | | |
| 451 | Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым | 150/30 | 26,60 | 6,30 | 35,70 | 252 | 0,08 | 1,20 | 30,00 | 0,37 | 174,00 | 280,00 | 38,00 | 0,90 | | |
| 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| ТТК | 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: | | 838 | 46,05 | 16,39 | 119,06 | 784,30 | 0,39 | 34,67 | 149,66 | 2,05 | 374,86 | 607,74 | 122,70 | 5,18 | | |

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовая) 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 | Мг | Fe | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 1,50 | 6,07 | 5,04 | 85,8 | 0,02 | 34,87 | 122,20 | 0,03 | 40,50 | 30,00 | 15,00 | 0,50 | | |
| 115/21 | Суп с клепками | 200 | 2,36 | 5,73 | 15,48 | 120,00 | 0,07 | 15,55 | 0,04 | 0,04 | 46,00 | 65,01 | 25,02 | 1,09 | | |
| 394 | Жаркое по-домашнему с говядиной зашпательной бескостной | 70/150 | 22,85 | 7,97 | 22,56 | 257,7 | 0,25 | 28,36 | 0,02 | 0,70 | 29,98 | 292,26 | 56,66 | 3,49 | | |
| ТК | 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 | 1/28 | 1,68 | 0,28 | 12,88 | 58,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,80 | 44,24 | 13,16 | 1,09 | | |
| ТК | Сок 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 | 50 | 3,25 | 2,10 | 15,30 | 100 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,86 | 15,40 | 2,60 | 0,45 | | |
| Итого: | | 808 | 36,46 | 22,85 | 120,06 | 841,30 | 0,48 | 82,78 | 122,26 | 1,35 | 154,14 | 494,41 | 128,44 | 9,77 | | |

Генеральный директор

Технолог



Генеральный директор
Качура Г. Ю.

Технолог
Кале 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 стужённое (цельное и с сахаром) | 40 |
| Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 % | 100 | Стужённо-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 % | 31 |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 41 | 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 |
| | | Свекла | 118 |
| Рыба (треска) | 100 | 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 |
| | | Курага | 8 |
| Картофель | 100 | Изюм | 22 |
| | | Фрукты свежие | 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 |
| | Пшениная 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 |
| | Кुकрузная 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., 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