

СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение



РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»


Г. Ю. Качура
6-1 СЕН 2021

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

I неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Смоловые) I 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	
Завтрак															
ТТК	Лашевник с творогом, маслом сливочным	200/10	18,63	16,32	43,63	396	0,12	0,18	82,60	0,09	139,86	227,00	39,60	1,79	
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 йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	
ЗТ8	Чай с молоком 2,5% ГОСТ с сахаром	50/130	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,00	113,90	83,50	13,90	0,37	
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,80	6,40	3,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	
	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	
Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,50	0,10	1,89	12	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,44	
	Суп рисовый с томатом и зеленью	200	6,58	5,88	13,12	131,3	0,04	2,44	0,03	0,02	11,8	115,8	20	0,79	
З94	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	50/125	18,18	6,34	17,95	205	0,20	0,24	0,02	22,56	23,85	252,48	45,07	2,78	
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	7,54	2,08	17,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38	
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	
	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	14,70	57,00	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90	
	Балетное изделие	100	6,73	19,70	43,80	368,30	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15	
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	5,10	2,00	12,30	112,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60	
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,80	6,40	3,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	
Итого:			82,77	77,15	280,82	2189,58	1,09	70,35	181,04	23,04	961,22	1473,42	317,04	17,01	

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столковые) 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	Mg	Fe		
Завтрак																
494	Бифстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	75/50	21,87	15,50	7,00	256,2	0,15	3,00	0,09	0,00	49,75	254,40	38,62	2,37		
149	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	111	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10		
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
ТУ	Хлеб пшеничный модифицированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	41,40	17,50	0,80		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,20	7,00	31,60	9,40	0,78		
	Сок фруктовый в пром/упаковке	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		
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		
Обед																
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,54	0,10	1,90	12	0,02	125,00	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,44		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	20/200	7,14	8,25	15,52	140,00	0,03	1,89	0,02	0,01	16,94	85,70	20,27	3,08		
460	Котлета из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	90	22,50	12,89	14,78	266,4	0,10	0,00	0,09	0,03	768,00	57,50	8,28	0,60		
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,78	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80		
	Сок «Плодытёв»	50	0,41	0,86	3,11	21,85	0,01	0,97	0,05	0,00	3,38	6,86	3,51	0,12		
ТК	Хлеб пшеничный модифицированный	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	71,00	39,00	31,20	1,38		
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	41,24	13,16	1,09		
ТК	Кисель плодово-ягодный пром/производства «Фитоляр»	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		
451	Занекашка творожная (творог 9%) со сливочным маслом 8,5% Рационное изделие	60/10	9,62	7,39	16,12	159,5	0,04	0,38	0,04	0,01	127,00	144,25	17,56	0,36		
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	60	4,88	5,27	39,36	223	0,03	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20		
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,50	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
Итого:			97,35	56,78	312,11	2254,35	1,22	158,45	0,41	0,52	1168,74	1229,85	309,25	21,15		

Комплекс №3

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

Комплекс №3		ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон диеты Замин (Столбовой) 1 сезон													
№ Рационы	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
460/94	Биточек из мяса птицы (тушка ЦБ без костная)	90	22,50	12,88	14,76	266,40	0,11	0,00	0,10	0,00	27,47	207,71	29,63	2,16	
224	Рагу овощное	150	3,00	4,97	10,97	99,23	0,00	25,38	3,00	0,00	40,38	71,54	27,69	1,04	
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53	
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,90	95,60	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78	
ТТК	Кисель плодово-ягодный пром/производства «Фитодар»	180	0,09	0,00	20,52	129,60	0,00	1,93	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09	
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7	
Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53	
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	
366	Рыба запеченная в томате с овощами	75/50	12,86	6,74	6,13	136,25	0,11	5,89	0,00	0,07	33,88	183,59	35,66	0,86	
172	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05	
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,23	12,88	53,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	41,24	13,16	1,09	
	Сок 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	100	6,70	19,70	43,80	368	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15	
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,80	5,40	3,00	118	0,06	1,40	40,00	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,01	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04	
	Итого:		89,99	62,13	263,38	2045,28	1,04	110,77	43,42	0,43	610,23	1205,18	316,20	15,96	

Комплекс №4

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

№ Рецептуры	Прием пищи блюд	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
284	Омлет		105	9,29	16,63	1,86	193,94	0,06	0,18	235,00	0,03	77,58	171,21	12,85	1,90
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)		50	0,50	0,10	1,80	12	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,44
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ	180	1,62	1,17	12,78	63,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	103,00	16,20	0,54
	Выпечное изделие	60	4,88	5,53	26,64	176	0,06	0,14	0,02	0,03	0,00	34,21	63,38	9,83	0,61
Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)		60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	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	0,00	35,07	87,53	32,24	1,62
431	Пюре по-строгановски	70/50	16,99	12,96	4,67	204	0,28	31,34	7,34	0,00	0,00	109,9	301,4	21,72	6,42
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	0,00	40,60	60,06	24,08	1,38
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/23	1,68	0,23	12,88	53,80	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	9,80	41,24	13,16	1,09
	Компот из ягод свежесамороженных	180	0,28	0,07	21,78	88,92	0,01	2,58	0,00	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	0	20	14	11	0,7
	Выпечное изделие	100	6,7	19,7	13,8	363	0,09	0,32	0,15	0,04	0,00	36,19	77,3	14,1	1,15
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	40	0,02	0,00	240	190	28	0,2
	Итого:		76,60	77,30	360,03	1985,06	1,29	95,66	282,69	0,18	0,18	790,37	1268,62	272,64	19,77

Комплекс №5

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

Комплекс №5			ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 1 ед.											
№ Репентуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
366	Рыба запеченная в томате с овощами	75/50	12,86	6,74	6,13	136,25	0,11	5,89	0,00	0,07	38,88	183,59	35,66	0,86
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53
ТК	Хлеб пшеничный водородованный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78
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
Обед														
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53
120	Щи из свежей капусты	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
493	Плов с мясом говядины (заднегрудной б/к)	100/150	25,30	9,57	41,07	356	0,16	0,25	0,04	2,75	28,96	314,50	62,13	3,03
ТК	Хлеб пшеничный водородованный	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	53,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09
	Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	13,00	9,00	2,60
	Влиняк с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	47/5	3,45	6,40	14,06	127,6	0,04	0,50	0,04	0,24	27,75	38,21	6,06	0,29
	Выпечное изделие	100	6,70	19,70	43,80	368	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15
	Фрукты свежие по сезону	120	0,50	0,00	11,70	45	0,04	20,00	0,05	0,00	20,00	14,00	11,00	0,70
	Итого:		69,57	51,82	262,86	1826,13	1,08	89,80	0,30	3,16	312,10	562,04	283,58	16,12

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I 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	Mg	Fe
Завтрак														
	Отбивная из филе птицы	100	24,00	18,31	0,16	261	0,07	0,00	75,00	0,07	44,00	178,00	22,00	1,37
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
	Соус «Школьный»	50	0,41	0,86	3,11	21,85	0,01	0,97	0,05	0,00	3,38	6,86	3,51	0,12
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	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 йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
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
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,80	6,40	8,00	118	0,06	1,40	40,00	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Обед														
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
	Суп с клецками	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
ТТК	Филе птицы по-краснодарски	80/25	41,33	23,32	20,91	201,86	0,05	4,23	0,06	0,04	40,21	166,95	67,33	1,29
149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	8,16	6,72	42,48	240	0,24	0,00	24,00	3,24	21,36	165,60	58,56	1,92
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	1,54	2,05	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,40	0,40	18,40	84,00	0,08	0,00	0,00	0,04	151,80	94,00	18,53	1,56
	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
	Сок фруктовый в пром/упаковке	1 шт.	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого:			112,52	68,39	518,18	2035,53	1,35	96,96	139,18	3,48	734,38	1355,52	428,56	23,12

II неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Мg	Fe		
Завтрак																
297	Каша рисовая молочная (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/10	5,90	10,80	45,10	292	0,08	1,30	0,09	0,40	130,00	158,00	37,00	0,60		
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	6,17	6,96	0,00	86,4	0,01	0,38	0,05	0,00	240,00	129,60	12,00	0,26		
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
ТГК	Какао с молоком 2,5%	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		
	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60		
Обед																
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Суп-лапша с зеленью	200	1,9	3,48	12,64	90,4	0,03	1,51	0,01	0,01	11,06	24,56	6,78	0,41		
ТГК	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	80/20	36,48	22,58	30,1	226	0,06	0,15	0,03	3,9	15	120,2	50,1	1,34		
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	2,28	16,32	100	0,12	0,07	0,02	20,00	69,49	28,82	58,06	1,05		
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38		
ТК	Хлеб ржаной пшеничный	1/28	1,68	0,28	12,88	53,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60		
	Быстрое питание	100	2,70	10,70	43,80	368,00	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15		
2700007			78,70	72,37	204,18	1328,38	0,90	56,10	22,41	24,40	738,94	840,92	301,80	13,34		

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I 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	Mg	Fe
Завтрак														
437	Гуляш из говядины бескостной	60/50	18,10	13,00	5,20	169	0,6	3,00	0	0	16,4	163,9	18,4	1,2
149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	6,80	5,60	35,40	200	0,20	0,00	20,00	2,70	17,80	138,00	48,80	1,60
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,70	0,00	2,10	11,2	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78
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
Обед														
110	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53
	Борщ со свежей капустой	200	16,50	1,22	10,41	86,40	0,03	16,37	0,01	0,01	34,31	44,40	17,86	0,96
	Рыба припущенная с овощами	75/30	6,70	0,35	2,54	95	0,03	1,12	3,00	0,00	11,10	65,00	6,80	0,37
172	Картофельное пюре (молоко 2,5%) маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,65	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	7,54	2,08	17,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/23	1,68	0,28	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	44,24	13,16	1,09
	Компот из ягод свежемороженых	180	0,28	0,07	21,78	83,92	0,01	2,58	0,00	0,00	20,82	10,80	9,36	0,23
	Изделие выпечное	60	44,42	13,23	31,38	256,50	0,05	0,21	0,09	0,02	24,11	43,72	7,57	0,64
	Выпечное изделие	100	6,70	19,70	43,80	368	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15
	Итого:		100,53	60,89	344,08	1877,12	1,59	84,63	23,65	2,82	278,64	824,96	251,30	13,15

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I 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	Mg	Fe			
Завтрак																	
451	Запеканка творожная (творог 9%) со ступенным молоком 8,5%	100/15	19,10	14,30	31,05	324,9	0,06	0,61	0,08	0,00	243,48	276,48	33,67	0,69			
ТК	Мясо сливочное 72,5% ГОСТ	10	0,05	3,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02			
ТК	Хлеб белый из пшеницы высшего сорта	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,86			
ТЛК	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			
Обед																	
139	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88			
		200	4,37	0,79	15,79	116,30	0,15	12,29	0,01	0,01	35,07	87,53	32,24	1,62			
460/94	Биточек из мяса птицы (курица ЦБ без костная)	100	25,00	14,31	16,40	296,00	0,12	0,00	0,11	0,00	30,52	230,79	32,92	2,40			
ТК	Хлеб белый из пшеницы высшего сорта	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38			
		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			
ТЛК	Кисель плодово-ягодный пром./производства «Фингодар»	180	0,09	0,00	20,52	129,50	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09			
ТЛК	Суп из овощей по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7			
		100/20	79,45	21,31	65,91	656,33	1,31	64,47	122,36	0,12	369,07	498,24	225,73	11,51			

Комплекс №4
Объёмная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столбовые) I 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		Ca	P	Mg	Fe						
ТТК	Котлета из рыбы	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	3,30	1,20	21,45	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05					
ТК	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53					
	Хлеб пшеничный подорожный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80					
	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78						
	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					
Обед		100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60					
		Фрукты свежие по сезону																	
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78						
433	Говядина (запеченная бескостная) тушеная с овощами	75/25	13,17	11,14	9,34	193,78	0,08	3,13	16,99	0,02	27,03	127,66	30,36	1,22					
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	51,60	252,00	68,40	5,76					
ТК	Хлеб пшеничный подорожный	2/25	1,54	1,08	17,50	131,20	0,20	0,00	0,00	0,00	31,00	39,00	31,20	1,38					
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					
		Сок фруктовый	260	1,00	0,20	10,20	0,02	1,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
		Пшеничное из-дательство	100	6,70	19,70	43,80	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15					
Итого:		67,74	31,53	284,75	1917,66	1,32	82,25	17,18	0,15	0,15	364,84	1050,39	328,90	21,37					

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон осенне-зимний (Столовые) I 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	Mg	Fe
Завтрак														
ТГК	Тефтели из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	60/30	26,40	12,00	20,00	175	0,05	2,35	0,02	0,00	21,50	111,00	45,15	1,10
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20,00	69,49	28,82	58,66	1,05
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,03	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78
ТГК	Какао с молоком 2,5%	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
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,80	5,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Обед														
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	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	ПЦи со свежей капустой, с говядиной, зеленью	25/200	2,6	5,31	8,4	93	0,07	25,8	0,02	0,03	46,7	41,15	18,3	0,78
ТГК	Птица запеченная (бедро ЦБ)	100	35,09	5,60	2,80	144	0,14	3,08	0,15	0,00	41,09	129,29	50,40	0,89
140	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	5,04	6,12	30,24	196,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	7,54	2,08	37,50	181,20	0,20	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38
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
	Кисло-молочная продукция в пром/упаковке	1 шт.	5,80	5,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20
451	Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	60/10	9,62	7,39	16,12	169,5	0,04	0,38	0,04	0,01	127,09	144,25	17,56	0,36
Итого:			114,01	51,53	229,65	668,33	1,19	78,58	162,36	20,45	1069,89	1378,45	416,40	12,59

Комплекс №6

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

№ Ресурсы	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Зрза из рыбы с маслом растительным 72,5% ГОСТ, зеленыю	100	13,10	5,06	9,30	140	0,12	1,20	20,00	0,03	33,00	155,60	26,00	1,20
	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	325,80	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90
	Овоща по сезону (свежие или квашенные)	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 йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	1,20	0,20	9,20	42,00	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	31,60	9,40	0,78
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
	Выпечное изделие	50	4,88	5,27	39,36	223	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
Обед														
	Овоща по сезону (свежие или квашенные)	120	1,30	0,24	4,56	28,8	0,06	30,00	0,00	0,00	16,80	31,20	24,00	1,06
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	11/200	5,61	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,02	23,77	113,39	34,67	1,42
	Пшеница из мяса	100	19,12	31,39	10,95	304	0,09	0,00	0,05	0,02	27,07	184,76	33,04	1,77
520	Макаронн отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,57	5,98	41,85	253	0,14	0,00	0,04	0,02	49,14	72,07	29,50	1,19
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/26	7,54	2,08	37,30	181,20	0,29	0,00	0,00	0,00	21,00	39,00	31,20	1,38
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/23	1,68	0,23	12,88	58,80	0,05	0,00	0,00	0,03	9,80	41,24	13,16	1,09
	Сок фруктовый пром/производства	260	1,02	0,20	24,20	102,60	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
Итого:			72,82	71,07	297,27	3933,9	1,11	88,66	20,21	3,26	271,24	982,22	298,56	17,34

Генеральный директор

Технолог



Качура Г.Ю.

Каде С.М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии

СанПин 2.3/2.4.3590-20

60% от нормы питания — горячие завтраки и обеды с 12 лет и старше

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	72	72
Хлеб пшеничный	120	120
Мука пшеничная	12	13
Крупы, бобовые	30	34
Макаронные изделия	12	12,5
Картофель	112,8	113
Овощи свежие, зелень	192	192
Фрукты (плоды) свежие	111	120
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	120	120
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	46,8	48
Цыплята 1 категории (куры 1 категории п/п)	31,8	36
Рыба-филе	46,2	46,2
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	210	180
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	36	36
Сыр	9	9,2
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	6	6,2
Масло сливочное	21	22
Масло растительное	10,8	12
Яйцо диетическое	24	24
Сахар	21	22
Чай	1,2	1,4
Какао	0,72	0,8
Кондитерские изделия	9	9
Дрожжи пекарные	0,18	0,18
Соль	1,8	1,95

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
	Кукрузная 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 ТД «КАРАВАЙ КУБАНИ»**

**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