

Общеобразовательное учреждение

Subs 37

А.А. Басин

25120603

Общество с ограниченной ответственностью

Комбінат школьного інгання «Ручей

Т. Ю. Казьма

[Signature]

Г. Ю. Каура

Циклическое меню

отдавших заграничную службу

с 7 до 11 лет

на осенне-зимний период

Визначення

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Mg	Fe		
Завтрак																
ТТК	Лашевник с творогом, маслом сливочным	150	13,31	11,66	31,20	283	0,09	0,13	59,00	0,07	99,90	162,20	28,30	1,28		
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		
378	Чай с молоком 2,5% ГОСТ с сахаром	50/130/13	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,00	113,90	83,50	13,90	0,37		
	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		
	Итого:		20,53	23,27	79,59	622,60	0,28	17,33	77,08	0,09	251,00	331,70	78,14	3,85		

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет 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																
494	Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	50/50	17,50	12,40	5,60	205	0,12	2,40	0,07	0,00	39,80	203,50	30,90	1,90		
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		
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		
943	Чай с сахаром	180/13	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:		25,61	14,76	66,74	522,30	0,37	19,76	0,07	0,02	77,31	376,60	103,75	4,88		

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет 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		
Застрапк																
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	Рау овощное	150	3,00	4,97	10,97	99,225	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	15,00	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		
ТТК	Кисель плодово-ягодный 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		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Итого:		30,84	18,99	84,43	692,23	0,30	62,36	3,15	0,02	124,35	389,15	109,92	6,10		

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Mg	Fe		
Застпрак																
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	0,70	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	0,08	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		
ТТК	Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ	180	1,62	1,17	12,78	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	108,00	16,20	0,54		
	Выпечное изделие	60	4,88	5,58	26,64	176	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61		
	Итого:		12,89	24,40	67,58	587,14	0,28	8,72	235,42	0,08	253,59	435,69	76,98	5,23		

Комплекс №5

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

Комплекс №5															Возрастная категория / -11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) I семестр														
№ Рецензента	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																													
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 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															
686	Чай с лимоном, сахаром	180/7/13	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:			21,15	9,12	67,91	497,93	0,40	28,93	0,00	0,09	116,60	363,49	109,33	4,84															

Комплекс №6

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

Комплекс №6		Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) I смена														
№ Рецензента	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		
	Застрпак															
	Отбивная из филе птицы	75	18,00	13,73	0,12	195,75	0,05	0,00	56,25	0,05	33,00	133,50	16,50	1,03		
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	244,5	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80		
	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)	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	0,08	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		
943	Чай с сахаром	180/13	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77		
	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		
Итого:			32,47	18,15	98,52	706,40	0,45	34,20	56,33	0,07	133,49	457,46	128,86	9,43		

II неделя

Комплекс №1

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

№ Рецептура	Примем 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			
Застирак																	
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			
ТТК	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			
	Итого:		20,34	21,65	98,66	653,40	0,27	19,11	22,17	0,48	538,00	466,20	98,80	2,99			

Комплекс №2

Возрастная категория 7-11 лет 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	Мg	Fe				
Застрапак																	
437	Гуляш из говядины бескостной	60/50	18,10	13,00	5,20	169	0,6	3,00	0	0	16,4	163,9	18,7	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	0,08	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			
943	Чай с сахаром	180/13	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:			29,76	19,64	80,16	572,10	0,96	13,63	20,40	2,72	70,91	402,40	109,55	5,75			

Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Mg	Fe				
Завтрак																		
451	Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	100/15	19,10	14,30	31,05	324,87	0,06	0,61	0,08	0,00	243,58	276,48	33,67	0,69				
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	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
ТТК	Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ	180	1,62	1,17	12,78	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	108,00	16,20	0,54				
Итого:			24,57	24,22	68,81	578,27	0,14	0,61	0,13	0,00	367,58	427,88	67,41	2,05				

Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	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		
	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	0,08	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	180/7/13	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	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		
Итого:			20,93	11,25	86,81	590,48	0,43	39,90	0,03	0,05	148,31	358,93	113,34	5,64		

Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Mg	Fe		
Завтрак																
ТТК	Тфтели 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	110,00	45,15	1,10		
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленой	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20	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	0,08	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		
ТТК	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		
	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		
	Итого:		39,93	21,71	88,06	672,00	0,38	18,88	22,15	20,34	297,69	464,02	177,21	4,73		

Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) 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	Mg	Fe		
Завтрак																
	Зразы из рыбы с маслом растительным 72,5% ГОСТ, зеленью	90	11,79	5,04	8,37	126	0,11	1,08	18,00	0,03	29,70	140,40	23,40	1,08		
	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	12,80	34,30	271,50	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,75		
	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	0,08	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		
943	Чай с сахаром	180/13	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:		20,32	18,88	82,23	600,60	0,31	11,74	18,47	2,65	84,81	325,20	93,15	4,78		

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
25% от нормы питания — горячие завтраки

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	20
Хлеб пшеничный	37,5	40
Мука пшеничная	3,75	4,1
Крупы, бобовые	11,25	13
Макаронные изделия	3,75	5
Картофель	46,75	48
Овощи свежие, зелень	70	70,5
Фрукты (плоды) свежие	46,25	46,5
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	17,5	17,5
Цыпленка 1 категории (куры 1 категории п/п)	8,75	10,5
Рыба-филе	14,5	14,5
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	75	71
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	12,5	13
Сыр	2,45	2,5
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,5	2,6
Масло сливочное	7,5	7,8
Масло растительное	3,75	4,2
Йогурт диетическое	10	11
Сахар	7,5	8,5
Чай	0,25	0,3
Какао	0,25	0,3
Дрожжи пекарные	0,05	0,05
Соль	0,75	1

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
	Кुकунузная 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. 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»
5. 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