СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение

_____

_____

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

_____ Г. Ю. Качура

01 МАР 2022

Цикличное меню

горячих завтраков и обедов

для учащихся ОВЗ с 12 лет и старше

на весенний период

для столовых

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	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)	38	8,74	11,02	0,00	136,8	0,01	0,61	0,09	0,02	380,00	205,20	19,00	0,42
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,05	1,43	22,00	0,08	137,00	112,10	19,20	0,43
ТК	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60
	Обед													
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
139	Суп картофельный с горохом	200	4,37	3,79	15,79	116,8	0,15	12,20	0,01	0,01	35,07	87,53	32,24	1,62
ТТК	Птица запеченная (бедро ЦБ)	100	35,09	5,59	2,50	144	0,13	2,80	0,16	0,00	41,09	129,29	50,40	0,90
149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	8,16	6,72	42,40	240	0,24	0,00	24,00	3,24	21,36	165,60	58,56	1,92
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТТК	Компот из ягод свежезамороженных	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	0,60	0,00	14,70	57	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90
	Итого:		**85,63**	**50,10**	**275,58**	**1772,62**	**1,23**	**100,84**	**46,42**	**5,97**	**904,80**	**1100,31**	**348,02**	**13,04**

Комплекс №2 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
494	Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	80/50	22,82	16,12	7,38	266,55	0,16	3,20	0,09	0,01	51,75	264,54	40,18	2,52
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	6,96	41,28	254,4	0,14	0,00	0,03	0,00	48,72	72,07	29,76	1,67
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	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
	Обед													
110	Борщ со свежей капустой с мясом	25/200	8,81	9,89	10,58	166,4	0,06	16,53	0,02	0,00	39,58	111,25	28,64	1,43
451	Запеканка творожная (творог 9%) с повидлом	150/20	24,32	17,33	40,65	415,08	0,07	1,07	0,08	0,00	232,74	317,63	36,73	1,30
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТТК	Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ	180	1,62	1,17	12,78	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	108,00	16,20	0,54
	Итого:		**84,69**	**60,71**	**250,28**	**1840,23**	**0,98**	**62,95**	**0,22**	**2,26**	**597,26**	**1132,58**	**269,32**	**14,82**

Комплекс №3 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
460	Котлета из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	100	25,00	14,32	16,42	296	0,11	0,00	0,10	0,03	8,53	63,89	9,20	0,67
224	Рагу овощное	180	3,60	5,96	13,16	119,06	0,00	30,46	3,60	0,00	48,46	85,85	33,23	1,25
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0;00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК	Компот из ягод свежезамороженных	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
	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
129/21	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	3,65	16,58	111,2	0,09	13,20	0,01	0,01	15,78	53,88	21,62	0,79
437	Гуляш из говядины бескостной	80/50	21,39	15,36	6,14	199,77	0,7	3,54	0	0	19,38	193,7	22,1	1,42
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 йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	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
	Итого:		**85,59**	**46,87**	**273,53**	**1826,13**	**1,76**	**86,50**	**3,71**	**2,37**	**301,21**	**988,25**	**326,12**	**19,19**

Комплекс №4 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
451	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	150/20	24,32	17,33	40,65	415,08	0,07	1,07	0,08	0,00	232,74	317,63	36,73	1,30
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	38	8,74	11,02	0,00	136,8	0,01	0,61	0,09	0,02	380,00	205,20	19,00	0,42
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
ТТК	Напиток из цикория на молоке 2,5% ГОСТ	180	1,62	1,17	12,78	68,4	0,00	0,00	0,00	0,00	109,80	108,00	16,20	0,54
ТК	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	14,70	57	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90
	Обед													
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
120	Щи из свежей капусты	200	1,58	4,26	7,46	75,2	0,05	20,80	0,02	0,01	30,40	40,70	15,60	0,51
366	Рыба запеченная в томате с овощами	100/50	15,43	8,09	7,36	163,5	0,13	7,07	0,00	0,08	46,60	205,62	39,94	0,96
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	187,2	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТК	Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
ТК	Блинчик с джемом	47/20	2,59	1,38	18,35	96	0,05	0,06	10,00	0,00	11,30	31,80	9,80	0,55
	Итого:		**78,28**	**53,91**	**261,79**	**1853,28**	**1,03**	**104,01**	**10,23**	**2,33**	**998,70**	**1243,74**	**295,53**	**14,46**

Комплекс №5 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
184/03	Поджарка из говядины бескостной	80/15	24,22	11,33	3,57	213,4	0,15	4,90	0,06	0	32,31	270,12	41,6	2,75
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,40	3,90	19,58	127,2	0,14	0,08	0,02	24,00	83,39	34,58	70,39	1,26
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
686	Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82
	Обед													
	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
113/21	Суп картофельный с фасолью	200	4,42	3,80	15,52	116	0,15	9,90	0,01	0,01	36,91	111,26	30,34	1,45
ТТК	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью запеченный	100	44,29	20,89	22,07	289,33	0,18	0,09	0,06	0,03	28,04	173,74	19,2	1,41
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	325,8	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТТК	Кисель плодово-ягодный пром/производства «Фитодар»	180	0,09	0,00	20,52	129,6	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09
	Итого:		**101,36**	**64,74**	**264,42**	**1894,11**	**1,27**	**84,55**	**0,23**	**29,41**	**342,11**	**984,45**	**336,10**	**16,15**

Комплекс №6 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
224/03	Зраза из рыбы с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	100	13,10	5,06	9,30	140	0,12	1,20	20,00	0,03	33,00	155,60	26,00	1,20
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	4,40	15,36	41,16	325,8	0,05	0,04	0,08	3,12	22,08	101,16	33,24	0,90
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	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
	Обед													
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
137	Суп с фрикадельками с зеленью	17/200	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,02	23,77	113,39	34,67	1,42
ТК	Котлета из мяса	100	25,00	14,32	16,42	296	0,11	0,00	0,10	0,03	8,53	63,89	9,20	0,67
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	180	2,40	3,90	19,58	127,2	0,14	0,08	0,02	24,00	83,39	34,58	70,39	1,26
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТК	Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
ТК	Выпечное изделие	80	6,51	7,44	35,52	234,67	0,08	0,19	0,03	0,04	45,61	84,51	13,11	0,81
	Итого:		**80,93**	**67,61**	**312,19**	**2152,07**	**1,26**	**109,93**	**20,26**	**31,66**	**386,52**	**857,15**	**329,84**	**17,04**

II неделя

Комплекс №1 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
284	Омлет натуральный	150	15,50	27,20	3,02	327	0,09	0,50	0,39	0,05	123,70	273,25	18,98	3,02
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77
ТК	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	Обед													
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
129/21	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,29	3,65	16,58	111,2	0,09	13,20	0,01	0,01	15,78	53,88	21,62	0,79
ТТК	Филе птицы по-краснодарски	90/25	48,30	27,22	23,44	233,99	0,07	4,82	0,08	0,02	44,68	185,75	74,91	1,43
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 йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТТК	Компот из ягод свежезамороженных	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	0,60	0,00	14,70	57	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90
	Итого:		**102,52**	**77,36**	**294,28**	**2002,91**	**1,16**	**127,20**	**0,63**	**4,74**	**484,02**	**1205,60**	**356,30**	**20,35**

Комплекс №2 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК	Птица тушеная с овощами	100/25	1,80	14,36	7,34	240,79	0,10	18,50	0,10	0,03	55,30	216,64	36,15	2,26
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	6,96	41,28	254,4	0,14	0,00	0,03	0,00	48,72	72,07	29,76	1,67
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
ТК	Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102	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	14,70	57	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90
	Обед													
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
120	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/200	22,55	9,11	7,58	146,7	0,07	24,72	0,00	0,02	37,95	92,00	20,90	1,49
494	Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	80/50	22,82	16,12	7,38	266,55	0,16	3,20	0,09	0,01	51,75	264,54	40,18	2,52
149	Каша пшенная 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	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	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
	Итого:		**82,21**	**62,43**	**274,72**	**1956,42**	**1,27**	**141,98**	**0,26**	**2,31**	**388,20**	**1063,94**	**325,92**	**20,99**

Комплекс №3 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	90/180	28,05	9,78	27,69	316,3	0,31	34,80	0,03	0,00	36,81	358,68	69,53	4,29
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
686	Чай с лимоном, сахаром	180/7	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82
	Обед													
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
139	Суп картофельный с горохом	200	4,37	3,79	15,79	116,8	0,15	12,20	0,01	0,01	35,07	87,53	32,24	1,62
460	Котлета из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	100	25,00	14,32	16,42	296	0,11	0,00	0,10	0,03	8,53	63,89	9,20	0,67
520	Макароны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	6,84	6,96	41,28	254,4	0,14	0,00	0,03	0,00	48,72	72,07	29,76	1,67
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
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.	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	Итого:		**88,96**	**46,43**	**268,74**	**1862,58**	**1,32**	**116,82**	**0,28**	**2,53**	**306,42**	**1000,36**	**298,61**	**17,35**

Комплекс №4 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК	Фрикаделька в сметанном соусе	120/30	14,70	13,13	9,75	216,67	0,07	0,48	50,00	0,00	39,00	144,00	22,00	1,55
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
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	100	2,42	0,17	12,50	115	0,05	9,08	0,00	2,25	40,83	71,67	40,00	1,60
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК	Кисель плодово-ягодный пром/производства «Фитодар»	180	0,09	0,00	20,52	129,6	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09
ТК	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	14,70	57	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90
	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
97/03	Борщ со свежей капустой с фасолью	200	2,96	4,31	9,64	89,6	0,06	12,97	0,02	7,6	42,64	71,32	20,9	1,26
296/21	Рыба припущенная с овощами	100/30	16,71	3,1	25,38	166,77	0,07	3,34	0,99	0,99	44,32	155,13	27,86	1,83
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,74	187,2	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТК	Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
ТК	Выпечное изделие	80	6,51	7,44	35,52	234,67	0,08	0,19	0,03	0,04	45,61	84,51	13,11	0,81
	Итого:		**79,34**	**37,19**	**351,05**	**2141,01**	**1,36**	**87,52**	**51,08**	**10,96**	**448,99**	**1164,09**	**370,91**	**24,31**

Комплекс №5 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ТТК	Котлета из рыбы	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	187,2	0,17	6,48	0,00	0,00	50,40	99,00	36,00	1,26
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
943	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77
ТК	Блинчик с джемом	47/20	2,59	1,38	18,35	96	0,05	0,06	10,00	0,00	11,30	31,80	9,80	0,55
	Обед													
ТТК	Икра из овощей по сезону собственного производства	100	2,42	0,17	12,50	115	0,05	9,08	0,00	2,25	40,83	71,67	40,00	1,60
125/21	Суп 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
433	Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами	80/25	25,04	2,98	6,68	153,99	0,17	10,77	0,00	0,00	22,84	274,35	40,41	2,89
149	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	3,96	1,44	25,68	133,2	0,12	0,16	0,00	0,00	5,28	92,40	36,00	0,12
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТТК	Компот из ягод свежезамороженных	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	0,60	0,00	14,70	57	0,04	24,00	0,04	0,00	24,00	16,50	13,50	0,90
	Итого:		**78,84**	**27,65**	**286,93**	**1778,01**	**1,32**	**83,74**	**10,07**	**2,38**	**335,13**	**1154,18**	**360,54**	**16,94**

Комплекс №6 *ОВЗ Возрастная категория с 12 лет и старше Сезон весенний (Столовые) I смена*

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК	Отбивная из филе птицы	90	39,42	19,03	3,41	180	0,02	3,18	0,02	0,01	13,16	140,97	55,96	0,90
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	Овощи свежие или квашенные по сезону	100	1,08	0,20	3,80	24	0,05	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,88
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130	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	0,06	0,00	0,00	0,03	10,50	47,40	14,10	1,17
	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
ТК	Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38	0,03	16,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	0,60
	Обед													
ТК	Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	100	1,55	5,00	9,95	90	0,05	39,92	0,00	2,17	41,47	29,93	16,42	0,82
115/21	Суп с клецками	200	2,36	5,73	15,48	120	0,07	15,55	0,04	0,04	46,00	65,01	25,02	1,09
209/03	Поджарка из филе птицы	90/15	63,60	30,74	29,10	405	0,06	7,57	0,06	0,01	33,85	220,65	96,40	1,83
149	Каша кукурузная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	180	8,16	6,72	42,40	240	0,24	0,00	24,00	3,24	21,36	165,60	58,56	1,92
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/35	10,15	2,80	50,48	243,9	0,27	0,00	0,00	0,00	28,29	52,50	42,00	1,86
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	1/42	2,52	0,42	19,32	88,2	0,07	0,00	0,00	0,05	14,70	66,36	19,74	1,64
ТК	Сок фруктовый пром/производства	200	1,02	0,30	24,20	102	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
	Итого:		**149,55**	**77,16**	**321,75**	**2106,50**	**1,33**	**112,42**	**42,15**	**5,55**	**439,83**	**1231,42**	**470,10**	**22,54**

Генеральный директор

Технолог

Качура Г.Ю.

Каде С.М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания

Приложение 1

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

Приложение 2

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
	Кукурузная 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

Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9 %	120
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущённое (цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-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
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9 %	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

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 рецептур 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» С. М. Каде

Контактные телефоны:

237-49-02 8-918-256-14-12