СОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение

МАОУ СОШ №24

_____

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

_____ Г. Ю. Качура

01 МАР 2022

# Цикличное меню

## горячих обедов учащихся

## с 7 до 11 лет

## на весенний период

## для столовых

г. Краснодар

# I неделя

**Комплекс №1** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 | Птица запеченная (бедро ЦБ) | 90 | 31,58 | 5,03 | 2,25 | 129,6 | 0,12 | 2,52 | 0,14 | 0,00 | 36,98 | 116,36 | 45,36 | 0,81 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| | ***Итого:*** | | **50,01** | **18,87** | **128,57** | **829,45** | **0,70** | **65,25** | **20,19** | **4,04** | **182,22** | **463,19** | **197,97** | **7,64** |

**Комплекс №2** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой с мясом | 25/200 | 8,81 | 9,89 | 10,58 | 166,40 | 0,06 | 16,53 | 0,02 | 0,00 | 39,58 | 111,25 | 28,64 | 1,43 |
| 451 | Запеканка творожная (творог 9%) с повидлом | 140/20 | 22,89 | 16,31 | 38,13 | 391 | 0,07 | 1,00 | 0,09 | 0,00 | 219,04 | 298,95 | 34,57 | 1,23 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 | 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:*** | | **38,77** | **28,75** | **122,92** | **931,85** | **932,13** | **949,66** | **949,77** | **949,80** | **1340,89** | **1935,13** | **2053,40** | **2058,59** |

**Комплекс №3** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 437 | Гуляш из говядины бескостной | 70/50 | 19,75 | 14,18 | 5,67 | 184,4 | 0,65 | 3,27 | 0 | 0 | 17,89 | 178,8 | 20,4 | 1,31 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 |
| | ***Итого:*** | | **38,03** | **25,35** | **122,03** | **845,91** | **1,13** | **24,56** | **0,01** | **1,39** | **136,16** | **570,42** | **166,65** | **10,67** |

**Комплекс №4** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | Блинчик с джемом | 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:*** | | **18,67** | **18,26** | **116,24** | **802,58** | **0,55** | **60,10** | **10,02** | **1,41** | **184,13** | **447,59** | **148,77** | **8,05** |

**Комплекс №5** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 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 |
| 113/21 | 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 | Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью запеченный | 90 | 39,86 | 18,78 | 19,86 | 260,4 | 0,16 | 0,08 | 0,05 | 0,01 | 25,24 | 156,37 | 17,28 | 1,27 |
| 241/21 | 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 |
| | ***Итого:*** | | **54,14** | **36,88** | **125,16** | **975,03** | **0,53** | **26,99** | **0,13** | **2,65** | **119,72** | **450,77** | **128,88** | **6,08** |

**Комплекс №6** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 | 90 | 22,50 | 12,89 | 14,78 | 266,4 | 0,10 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 7,68 | 57,50 | 8,28 | 0,60 |
| 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 | 69,49 | 28,82 | 58,66 | 1,05 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 фруктовый пром/производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 |
| ТК | Выпечное изделие | 60 | 4,88 | 5,58 | 26,64 | 176 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| | ***Итого:*** | | **43,46** | **33,42** | **139,04** | **1054,53** | **0,62** | **50,51** | **0,16** | **21,41** | **196,70** | **372,09** | **169,15** | **8,76** |

# II неделя

**Комплекс №1** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 | Филе птицы по-краснодарски | 70/25 | 39,90 | 22,49 | 19,36 | 193,3 | 0,06 | 3,89 | 0,07 | 0,01 | 36,91 | 153,45 | 61,88 | 1,18 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| | ***Итого:*** | | **58,30** | **32,99** | **156,82** | **932,05** | **0,59** | **67,62** | **0,12** | **1,35** | **193,06** | **538,63** | **212,07** | **10,38** |

**Комплекс №2** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 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 с картофелем с мясом | 25/200 | 22,55 | 9,11 | 7,58 | 146,70 | 0,07 | 24,72 | 0,00 | 0,02 | 37,95 | 92,00 | 20,90 | 1,49 |
| 494 | Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ) | 70/50 | 21,06 | 14,88 | 6,82 | 246 | 0,14 | 2,95 | 0,08 | 0,00 | 47,77 | 244,20 | 37,08 | 2,33 |
| 149 | Каша пшенная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ | 150 | 4,20 | 5,10 | 25,20 | 163,5 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | 31,50 | 1,05 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 |
| | ***Итого:*** | | **54,15** | **30,63** | **88,41** | **807,41** | **0,51** | **45,31** | **0,08** | **0,05** | **145,11** | **520,54** | **145,11** | **8,21** |

**Комплекс №3** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 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 |
| 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 | 7,68 | 57,50 | 8,28 | 0,60 |
| 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 | 40,60 | 60,06 | 24,80 | 1,39 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 |
| 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:*** | | **42,11** | **28,98** | **129,18** | **1018,63** | **0,44** | **38,41** | **0,24** | **1,61** | **176,91** | **430,89** | **133,28** | **6,90** |

**Комплекс №4** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Овощи свежие или квашенные по сезону | 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 |
| 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 |
| | Рыба припущенная с овощами | 75/30 | 13,5 | 2,5 | 20,5 | 134,7 | 0,06 | 2,7 | 0,8 | 0,8 | 35,8 | 125,3 | 22,5 | 1,48 |
| 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 | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 фруктовый пром/производства | 200 | 1,02 | 0,30 | 24,20 | 102,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 15,00 | 9,00 | 2,60 |
| ТК | Выпечное изделие | 60 | 4,88 | 5,58 | 26,64 | 176 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 34,21 | 63,38 | 9,83 | 0,61 |
| | ***Итого:*** | | **31,76** | **15,39** | **137,39** | **855,83** | **0,52** | **40,21** | **0,84** | **8,46** | **199,72** | **449,14** | **143,09** | **9,52** |

**Комплекс №5** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 75/25 | 23,85 | 2,84 | 6,36 | 146,66 | 0,16 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | 21,75 | 261,29 | 38,49 | 2,75 |
| 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 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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 | 57,00 | 0,04 | 24,00 | 0,04 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| | ***Итого:*** | | **41,51** | **15,07** | **117,54** | **787,01** | **0,53** | **44,86** | **0,07** | **1,40** | **129,94** | **600,43** | **174,21** | **7,72** |

**Комплекс №6** *Возрастная категория 7-11 лет Сезон весенний (Столовые) II 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 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Салат из свежих или квашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью | 60 | 0,93 | 3,00 | 5,97 | 54 | 0,03 | 23,95 | 0,00 | 1,30 | 24,88 | 17,96 | 9,85 | 0,49 |
| 115/21 | 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 |
| 209/03 | Поджарка из филе птицы | 80/15 | 57,61 | 27,81 | 26,32 | 366,8 | 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 | 150 | 6,80 | 5,60 | 35,40 | 200 | 0,20 | 0,00 | 20,00 | 2,70 | 17,80 | 138,00 | 48,80 | 1,60 |
| ТК | Хлеб пшеничный йодированный | 2/26 | 3,77 | 1,10 | 19,80 | 124,33 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,87 | 31,80 | 25,70 | 0,90 |
| 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 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:*** | | **74,17** | **43,82** | **140,05** | **1025,93** | **0,53** | **51,07** | **20,10** | **4,08** | **159,20** | **532,66** | **227,93** | **9,60** |

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
35% от нормы питания — горячие обеды

| **Наименование продуктов** | **Нормы на одного ребенка в день (граммов)** | **Фактическое выполнение (граммов)** |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 28 | 28 |
| Хлеб пшеничный | 52,5 | 52 |
| Мука пшеничная | 5,25 | 5,5 |
| Крупы, бобовые | 15,75 | 16,5 |
| Макаронные изделия | 5,25 | 5,3 |
| Картофель | 65,45 | 65,5 |
| Овощи свежие, зелень | 98 | 99 |
| Фрукты (плоды) свежие | 64,75 | 70 |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 24,5 | 24,5 |
| Цыплята 1 категории (куры 1 категории п/п) | 12,25 | 14,3 |
| Рыба-филе | 20,3 | 21 |
| Творог (массовая доля жира не более 9%) | 17,5 | 17,5 |
| Сыр | 3,5 | 3,5 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 3,5 | 3,5 |
| Масло сливочное | 10,5 | 10,5 |
| Масло растительное | 5,25 | 5,3 |
| Яйцо диетическое | 14 | 14 |
| Сахар | 10,5 | 11 |
| Чай | 0,35 | 0,35 |
| Какао | 0,35 | 0,35 |
| Дрожжи пекарные | 0,07 | 0,08 |
| Соль | 1,05 | 1,25 |

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:<br>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