

ОГЛАСОВАНО:

Общеобразовательное учреждение

 Е. Н. Кирин

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»


Г. Ю. Кацура



01 ОКТ 2021

Циклическое меню

***горячих обедов и полдников
для учащихся ОВЗ
с 7 до 11 лет
на осенне-зимний период
для столовых***

г. Краснодар

I неделя

Комплекс №1

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	35,07	87,53	32,24	1,62
ТТК	Филе птицы по-краснодарски	80/25	44,10	24,86	22,30	214,2	0,06	4,51	0,07	0,04	42,90	178,08	71,82	1,37
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	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
	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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок 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
	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	14,40	0,90
	Итого:		74,28	51,55	253,59	1476,82	0,88	86,57	0,28	0,11	280,13	691,54	273,77	16,27

Комплекс №2

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 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
284	Омлет с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	105/5	11,04	18,40	2,04	218	0,06	0,38	0,26	0,02	83,40	182,50	13,96	2,04
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
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
	Блинчик 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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок 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
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60
	Итого:		43,50	58,39	170,33	1410,80	0,54	36,72	0,55	0,56	387,17	736,49	155,61	13,35

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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
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 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
493	Плов с мясом говядины (заднетазовой б/к)	70/150	27,83	10,53	45,18	391,6	0,18	0,27	0,04	3,02	31,86	345,95	68,34	1,52
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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок в пром/упаковке	2/200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7
Итого:			47,12	34,91	216,23	1348,20	0,70	56,75	0,22	3,09	166,98	600,96	185,41	12,06

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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
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
	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	156,4	17,28	1,27
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	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
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	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок 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
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60
	Итого:		66,21	51,37	222,91	1545,60	0,62	58,17	0,36	0,32	246,98	571,86	160,13	12,91

Комплекс №5

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
306	Рассольник «Ленинградский» с мясом	25/200	9,08	10,07	14,46	187,20	0,01	13,97	0,02	0,01	24,83	122,73	32,76	1,25
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	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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	0,71	7,40	3,95	0,77
	Сок 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
	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	14,40	0,90
	Итого:		46,50	44,08	229,06	1518,83	0,73	73,55	0,20	0,17	257,29	656,93	206,82	12,71

Комплекс №6

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж (г)	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 с фрикадельками с зеленью	17/200	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0,02	23,77	113,4	34,67	1,42
	Шницель из мяса	90	17,21	28,25	9,85	280,1	0,08	0,00	0,05	0,01	24,36	166,28	29,74	1,60
520	Макаронны 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	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
	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	368,00	0,09	0,32	0,15	0,04	36,19	77,30	14,10	1,15
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок в пром/упаковке	2/200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
	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	14,40	0,90
	Итого:		53,38	81,47	263,97	1884,50	0,74	69,95	0,42	0,13	248,26	620,66	202,16	15,51

II неделя

Комплекс №1

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж (г)	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 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
	Птица запеченная с овощами	75/20	15,62	10,92	5,58	183	0,08	14,06	0,08	0,02	42,03	164,65	27,47	1,72
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	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
	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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок 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
	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	14,40	0,90
	Итого:		40,10	36,42	207,35	1292,32	0,78	85,95	0,28	0,09	229,50	563,34	196,02	11,45

Комплекс №2

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 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
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	75/125	20,78	7,25	20,51	234,3	0,23	25,78	0,02	0,00	27,27	265,69	51,51	3,18
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
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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок 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
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60
	Итого:		46,03	35,66	185,02	1325,59	0,65	49,51	0,28	0,32	173,81	685,22	164,96	13,11

Комплекс №3

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
460	Биточек 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
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	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
	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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок в пром/упаковке	2/200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7
	Итого:		67,95	42,34	237,71	1574,70	0,78	59,68	0,38	0,34	250,63	637,43	193,89	16,15

Комплекс №4

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж (г)	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
	Суп-лапша с мясом с зеленью	25/200	9,38	9,62	11,07	168,8	0,06	0,96	0,03	0,01	14,77	97,13	19,02	0,96
451	Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	140/20	23,69	18,19	39,69	417,2	0,09	0,95	0,11	0,00	312,84	355,09	43,24	0,89
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
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	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок 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
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60
	Итого:		53,49	53,13	191,13	1495,20	0,54	27,65	22,42	0,36	593,05	815,01	158,05	10,41

Комплекс №5

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
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
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	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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	0,71	7,40	3,95	0,77
	Сок 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
	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	14,40	0,90
	Итого:		45,50	45,69	219,41	1444,90	0,62	73,26	0,29	0,07	242,82	555,99	180,28	14,95

Комплекс №6

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

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	(г) Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 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
	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	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
	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
Полдник														
	Выпечное изделие	80	4,59	17,65	41,71	342	0,07	0,28	0,12	0,03	32,14	58,29	10,09	0,85
	Сок в пром/упаковке	2/200	1,02	0,30	24,20	102,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	15,00	9,00	2,60
	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	14,40	0,90
	Итого:		83,87	59,87	234,67	1544,20	0,76	70,40	20,26	2,81	220,99	627,29	269,07	14,47

Генеральный директор

Технолог



A handwritten signature in blue ink, consisting of two lines of cursive script.

Качура Г. Ю.

Каде С. М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии

СанПин 2.3/2.4.3590-20

45 % от нормы питания — горячие обеды и полдники

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)
1	2	3
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	36	36
Хлеб пшеничный	67,5	67,5
Мука пшеничная	6,75	7,2
Крупы, бобовые	20,25	22
Макаронные изделия	6,75	7
Картофель	84,15	85
Овощи свежие, зелень	126	126,5
Фрукты (плоды) свежие	83,25	84
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	90	90
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	31,5	32
Цыплята 1 категории (куры 1 категории п/п)	15,75	18
Рыба-филе	26,1	28
Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2 %)	135	115
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	22,5	23
Сыр	4,5	4,6
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	4,5	4,6
Масло сливочное	13,5	14
Масло растительное	6,75	7
Яйцо диетическое	18	18
Сахар	13,5	14
Чай	0,45	0,5
Какао	0,45	0,5
Кондитерские изделия	4,5	4,5
Дрожжи пекарные	0,09	0,09
Соль	1,35	1,4

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
	Пшеничная 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
	Крупяная 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 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» М. Каде

Контактные телефоны:

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

