

СОДРУЖЕСТВО

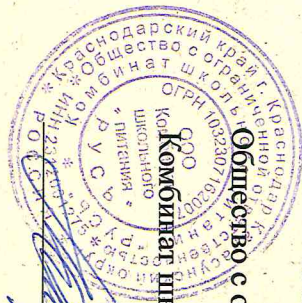


Общественное учреждение

*И. В. Мерцель*

*И. В. Мерцель*

РАЗРАБОТАНО:



Комбинат школьного питания «Русь»

*Г. Ю. Качура*

19.09.2022г.

**Циклическое меню**  
**горячих завтраков учащихся**  
**с 7 до 11 лет**  
**на осенне-зимний период**  
**для столовых**

г. Краснодар



# I неделя

## Комплекс №1

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
365	Омлет (яйцо С1, молоко 2,5% ГОСТ) с зеленым горошком	150/20	6,52	8,07	8,41	160,4	0,06	0,83	166,7	0,67	96,67	156,7	16,66	1,48		
ТК	Салат из свежих или крашенных овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50		
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	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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		
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>14,43</b>	<b>24,08</b>	<b>66,89</b>	<b>578,50</b>	<b>0,20</b>	<b>55,70</b>	<b>289,00</b>	<b>1,16</b>	<b>283,17</b>	<b>368,17</b>	<b>73,90</b>	<b>4,46</b>		

## 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
494	Бифстроганов из говядины заливной (сметана 15% ГОСТ)	70/50	11,69	7,90	4,10	135	0,06	0,56	21,00	0,30	26,60	126,00	168,00	1,33		
149	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	8,85	2,40	45,75	233,7	0,21	0,00	0,00	0,00	48,00	210,00	57,00	4,80		
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		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>577</b>	<b>26,47</b>	<b>14,56</b>	<b>100,08</b>	<b>626,98</b>	<b>0,38</b>	<b>8,65</b>	<b>21,00</b>	<b>2,11</b>	<b>121,42</b>	<b>445,30</b>	<b>268,77</b>	<b>9,13</b>		



## 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
451	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовыми	150/30	26,60	6,30	35,70	252	0,08	1,20	30,00	0,37	174,00	280,00	38,00	0,90		
11/63	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	7,14	31	0,03	2,88	0,00	0,04	29,43	31,68	21,88	0,41		
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	5,6	7,04	0	86,08	0,02	0,18	62,40	0,08	211,20	120,00	8,48	0,00		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
ТТК	Какао с молоком 2,5% ГОСТ «ФигоДар»	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		
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	<b>Итого:</b>	<b>604</b>	<b>40,15</b>	<b>16,90</b>	<b>87,18</b>	<b>622,98</b>	<b>0,26</b>	<b>25,69</b>	<b>114,45</b>	<b>1,01</b>	<b>579,63</b>	<b>583,78</b>	<b>104,16</b>	<b>2,88</b>		

## 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
460	Котлета из мяса птицы ПР 6/к	90	16,30	9,36	12,06	151,6	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62		
520	Макаронные отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197,1	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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		
ТК	Сок или Нектар фруктовый цром/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		
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>27,91</b>	<b>16,10</b>	<b>101,82</b>	<b>600,70</b>	<b>0,32</b>	<b>19,72</b>	<b>36,03</b>	<b>0,49</b>	<b>205,80</b>	<b>245,46</b>	<b>87,80</b>	<b>7,36</b>		



### Комплекс №5

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
181/03	Печень говяжья по-строгановски	75/50	16,87	11,50	10,75	198,7	0,23	15,80	6550,00	2,87	37,50	298,70	21,25	6,25			
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00			
ТК	Овощи свежие или крапленые по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53			
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
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			
ТК	Кондитерское изделие в пром./упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	80,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60			
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>28,12</b>	<b>15,46</b>	<b>89,57</b>	<b>595,00</b>	<b>0,50</b>	<b>38,66</b>	<b>6554,11</b>	<b>3,57</b>	<b>222,51</b>	<b>586,20</b>	<b>97,50</b>	<b>12,37</b>			

### Комплекс №6

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ТК	Отбивная из филе ЦВ	90	39,42	19,03	3,41	180	0,02	3,18	0,02	0,01	13,16	140,97	55,96	0,90			
241/21	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	3,07	34,30	177,14	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,15			
ТК	Салат из свежих или крапленых овощей по сезону с маслом растительным, зеленью	60	1,50	6,07	5,04	85,8	0,02	34,87	122,20	0,03	40,50	30,00	15,00	0,50			
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
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 лимонном, 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			
	<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>49,07</b>	<b>28,73</b>	<b>85,48</b>	<b>632,22</b>	<b>0,16</b>	<b>40,72</b>	<b>122,29</b>	<b>3,10</b>	<b>94,38</b>	<b>321,57</b>	<b>118,43</b>	<b>3,59</b>			



## II неделя

### Комплекс №1

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
331/03	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	4,80	7,00	51,60	226,1	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	102,00	36,00	0,80		
267/21	Яйцо отварное 1с	1 шт. (40 г)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	100	0	22	77	5	1				
97	Сыр твердых сортов (50% жирности)	24	5,6	7,04	0	86,08	0,02	0,18	62,40	0,08	211,20	120,00	8,48	0,00				
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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% ГОСТ «Фигодар»	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				
	<b>Итого:</b>	<b>514</b>	<b>23,41</b>	<b>22,35</b>	<b>93,74</b>	<b>617,78</b>	<b>2,18</b>	<b>1,79</b>	<b>184,40</b>	<b>0,62</b>	<b>405,20</b>	<b>468,70</b>	<b>83,68</b>	<b>3,45</b>				

### 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
437	Гуаш 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				
520	Макаронны отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	5,70	5,80	34,40	197,1	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39				
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				
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>31,20</b>	<b>24,22</b>	<b>89,71</b>	<b>640,40</b>	<b>0,88</b>	<b>10,95</b>	<b>0,03</b>	<b>1,81</b>	<b>102,70</b>	<b>346,86</b>	<b>88,15</b>	<b>5,65</b>				



## 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
366	Рыба (филе Горбуши) запеченная в томате с овощами	80/50	16,10	11,30	6,30	161,9	0,13	2,84	325,00	0,11	28,00	167,00	35,00	0,87		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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		
ТК	Ванилин с джемом фруктовым	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		
	<b>Итого:</b>	<b>654</b>	<b>27,02</b>	<b>14,56</b>	<b>91,76</b>	<b>573,58</b>	<b>0,44</b>	<b>26,14</b>	<b>339,00</b>	<b>0,57</b>	<b>185,62</b>	<b>363,20</b>	<b>106,57</b>	<b>4,99</b>		

## Комплекс №4

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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТТК	Птица запеченная (бедро ЦВ)	90	8,73	4,05	4,17	110,7	0,06	0,00	63,00	0,14	39,60	19,80	160,20	1,71		
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		
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		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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		
ТК	Сок или Нектар 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	Кондитерское изделие в пром./упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	100,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60		
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,54</b>	<b>15,64</b>	<b>88,02</b>	<b>616,53</b>	<b>0,20</b>	<b>34,86</b>	<b>66,11</b>	<b>2,19</b>	<b>174,78</b>	<b>331,34</b>	<b>251,19</b>	<b>10,13</b>		

## Завтрак



## Комплекс №5

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

№ Рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТТК	Тефтели из мяса	90/30	6,70	7,29	8,64	135	0,03	0,81	0,00	0,00	19,80	96,30	17,10	0,70		
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,7	0	0	18	81	33	1,2		
ТК	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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 из концентрата пром./производства "Фитодар" «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		
ТК	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	53,3	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>15,18</b>	<b>8,53</b>	<b>95,72</b>	<b>580,40</b>	<b>0,33</b>	<b>59,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>164,90</b>	<b>271,70</b>	<b>90,80</b>	<b>4,44</b>		

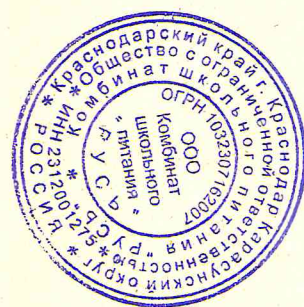
## Комплекс №6

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

№ Рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ТК	Бигочек из мяса	90	16,30	9,36	12,06	151,6	0,07	0,72	36,00	0,03	52,20	97,20	27,00	1,62		
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	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный	2/20	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
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		
460/21	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		
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>30,66</b>	<b>17,94</b>	<b>92,93</b>	<b>590,60</b>	<b>0,42</b>	<b>16,92</b>	<b>74,00</b>	<b>3,19</b>	<b>282,90</b>	<b>391,90</b>	<b>116,70</b>	<b>5,34</b>		

Генеральный директор

Технолог



Кацура Г. Ю.

Каде С. М.



# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Пирамида здорового питания





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		
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Рыба (треска)	125		
		Творог с массовой долей жира 9 %	120		
		Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100		
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40		
		Стушённо-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		
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Ййцо куриное	22		
		Мясо говядина	83		
		Рыба (треска)	105		
		Творог с массовой долей жира 9 %	31		
Ййцо куриное ( 1 шт.)	41	Мясо (говядина)	26		
		Рыба (треска)	30		
		Молоко цельное	7		
		Сыр	20		
		Мясо (говядина)	87		
		Творог с массовой долей жира 9 %	105		
		Капуста белокочанная	111		
Рыба ( треска)	100	Капуста цветная	80		
		Морковь	154		
		Свекла	118		
		Бобы ( фасоль), в том числе консервированные	33		
		Горошек зелёный	40		
		Горошек зелёный консервированный	64		
		Кабачки	300		
		Соки фруктовые	133		
		Соки фруктово-ягодные	133		
		Фрукты свежие	100	Сухофрукты:	133
Яблоки	12				
Чернослив	17				
Курага	8				
Изюм	22				
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		
		Соки фруктовые	133		
		Соки фруктово-ягодные	133		
		Сухофрукты:	133		
		Яблоки	12		
		Чернослив	17		
		Курага	8		
		Изюм	22		



## 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
	Кувчурная 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**

**КУРИНОЕ ЯЙЦО ПОСТУПАЕТ НА КОМБИНАТ  
ЙОДИРОВАННОЕ**



