


СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение

  
*Михайлова*  
*Меркулова*

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

  
ООО Комбинат школьного питания «Русь»  
Комбинат  
школьного  
питания  
Р У С Ъ  
И Ю  
Г. Ю. Качура

19.09.2022г.

# Циклическое меню

## горячих обедов 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) II смена

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	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		Салат из свежих или квашенных 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			
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		Птица (филе ЦЕ) тушеная по-краснодарски (сметана 15% ГОСТ)	80/25	30,36	18,30	18,00	186	0,05	3,15	0,04	0,00	33,20	148,00	65,50	1,16			
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		Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
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 свежесамороженных	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			
		<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>45,71</b>	<b>31,99</b>	<b>132,12</b>	<b>829,66</b>	<b>0,37</b>	<b>50,53</b>	<b>122,32</b>	<b>3,22</b>	<b>169,63</b>	<b>461,10</b>	<b>168,06</b>	<b>5,13</b>			

## Комплекс №2

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	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		Салат из свежих или квашенных 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			
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			
ТТК		Котлета рыбная из филе минтая	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	3,20	1,20	22,10	112	0,15	5,60	4,00	0,00	40,00	82,50	30,00	1,00			
ТК		Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
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 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		Блинчик 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>845</b>	<b>42,53</b>	<b>22,72</b>	<b>155,53</b>	<b>848,80</b>	<b>0,48</b>	<b>61,76</b>	<b>136,21</b>	<b>0,65</b>	<b>214,50</b>	<b>448,47</b>	<b>132,49</b>	<b>8,31</b>			

## Комплекс №3

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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	Мg	Fe				
ТК	Салат из свежих или квашенных 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				
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	Тертая 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				
304/03	Картофель запеченный	150	0,03	6,18	0,06	173,1	0,00	0,00	0,03	0,00	5,30	1,40	0,28	0,04				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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				
ТК	Фрукты свежие по сезону	150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88				
	<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>16,87</b>	<b>23,91</b>	<b>96,28</b>	<b>802,08</b>	<b>0,29</b>	<b>76,52</b>	<b>122,30</b>	<b>0,62</b>	<b>133,50</b>	<b>284,52</b>	<b>92,69</b>	<b>5,37</b>				

## Комплекс №4

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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	Мg	Fe				
ТК	Салат из свежих или квашенных 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				
120	Щи из свежей капусты с зеленью	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				
	Чашобани из пшцы (бедро ЦБ)	75/50	24,66	17,24	80,80	289,00	0,13	22,20	0,13	0,00	66,30	259,70	47,10	2,70				
ТК	Каша гречневая 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				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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 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	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	110,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	2,60				
	<b>Итого:</b>	<b>823</b>	<b>36,59</b>	<b>32,75</b>	<b>209,35</b>	<b>1099,10</b>	<b>0,52</b>	<b>79,88</b>	<b>122,46</b>	<b>0,86</b>	<b>254,40</b>	<b>748,74</b>	<b>172,86</b>	<b>12,84</b>				

**Комплекс №5**

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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				
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 с крупой с томатом и зеленью	200	2,50	4,14	11,92	95,00	0,08	0,48	0,00	1,90	14,60	58,00	22,60	0,77				
185/03	Поджарка из говядины заднегазовой 6/к	75/15	21,9	10,13	0,22	190,1	0,13	4,38	0,05	0	28,91	241,7	37,22	2,46				
149	Каша пшеничная распычатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	122	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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 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				
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>35,65</b>	<b>20,15</b>	<b>102,72</b>	<b>753,89</b>	<b>0,46</b>	<b>14,44</b>	<b>0,05</b>	<b>3,83</b>	<b>106,21</b>	<b>511,42</b>	<b>142,98</b>	<b>8,53</b>				

**Комплекс №6**

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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				
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				
137	Суп с фрикадельками из говядины 6/к с зеленью	17/200	6,67	6,99	18,45	187	0,14	22,35	0,03	0,02	23,77	113,4	34,67	1,42				
ТТК	Птица запеченная с овощами (бедро ЦВ)	90/20	18,91	13,22	6,75	221,5	0,10	17,02	0,10	0,02	50,88	199,31	33,25	2,08				
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	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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				
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>795</b>	<b>37,38</b>	<b>23,95</b>	<b>102,97</b>	<b>800,23</b>	<b>0,56</b>	<b>77,27</b>	<b>18,13</b>	<b>0,62</b>	<b>310,35</b>	<b>569,54</b>	<b>146,98</b>	<b>7,24</b>				

## II неделя

### Комплекс №1

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

№ рецептуры	Применение 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	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	84,00	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	Шницель из мяса птицы ЦБ бескостной с сыром, зеленью	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				
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				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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 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	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	14,60	66,60	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,00	15,00	0,90				
<b>Итого:</b>			<b>928</b>	<b>54,98</b>	<b>28,64</b>	<b>125,18</b>	<b>835,23</b>	<b>0,51</b>	<b>81,66</b>	<b>3,12</b>	<b>0,60</b>	<b>243,49</b>	<b>439,81</b>	<b>133,37</b>	<b>9,60</b>			

### Комплекс №2

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

№ рецептуры	Применение 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	Овощи свежие или квашенные по сезону	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	84,00	15,60	12,00	0,53			
120	Щи из свежей капусты с зеленью	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				
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				
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	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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 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	Выпечное изделие	50	3,25	2,10	15,30	100	0,02	0,00	0,00	0,00	3,86	15,40	2,60	0,45				
<b>Итого:</b>			<b>863</b>	<b>32,52</b>	<b>22,03</b>	<b>131,77</b>	<b>843,24</b>	<b>0,49</b>	<b>55,63</b>	<b>6550,09</b>	<b>6,06</b>	<b>207,96</b>	<b>546,44</b>	<b>108,31</b>	<b>12,13</b>			

**Комплекс №3**

Возрастная категория 7-11 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Обед</b>																		
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				
114/21	Суп картофельный с крупной с зеленью	200	2,22	2,82	7,84	90,00	0,07	4,40	0,00	1,02	15,00	51,40	20,20	0,72				
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы ЦБ бескостной в сметанном соусе	90/30	14,40	7,20	7,40	182,3	0,07	0,09	6,67	0,10	19,00	149,20	22,13	1,43				
149	Каша гречневая расщепчатая 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				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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 свежесамороженных	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				
<b>Итого:</b>			<b>788</b>	<b>32,68</b>	<b>16,87</b>	<b>127,75</b>	<b>839,72</b>	<b>0,49</b>	<b>12,52</b>	<b>6,67</b>	<b>3,05</b>	<b>147,12</b>	<b>541,14</b>	<b>152,85</b>	<b>9,78</b>			

**Комплекс №4**

Возрастная категория 7-11 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Обед</b>																		
ТК	Овощи свежие 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				
143/03	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	50/200	9,67	6,22	18,29	210,00	0,11	7,04	97,60	1,02	19,06	121,40	31,58	1,33				
451	Запеканка творожная (творог 9%) с джемом фруктовым	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				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55				
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	Какао с молоком 2,5% ГОСТ «Фригодар»	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	150	0,63	0,00	14,63	67,50	0,05	25,00	0,06	0,00	25,00	17,50	13,76	0,88				
<b>Итого:</b>			<b>898</b>	<b>46,70</b>	<b>16,51</b>	<b>121,34</b>	<b>826,70</b>	<b>0,42</b>	<b>49,67</b>	<b>149,66</b>	<b>2,05</b>	<b>458,86</b>	<b>623,34</b>	<b>134,70</b>	<b>5,71</b>			

## Комплекс №5

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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		
ТК	Салат из свежих или квашенных 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		
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		
437	Луаш из говядины заднегазовой бескостной	80/50	21,39	15,36	6,14	199,2	0,7	3,54	0	0	19,38	193,7	22,1	1,42		
149	Каша пшеничная расщепчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,40	122	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10		
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
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 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		
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>850</b>	<b>51,51</b>	<b>29,67</b>	<b>106,62</b>	<b>802,85</b>	<b>0,96</b>	<b>57,58</b>	<b>122,32</b>	<b>0,86</b>	<b>167,01</b>	<b>554,94</b>	<b>125,19</b>	<b>8,04</b>		

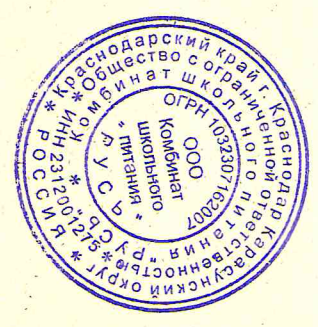
## Комплекс №6

Возрастная категория 7-11 лет Сезон осенне-зимний (Столовые) II 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		
ТК	Салат из свежих или квашенных 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		
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		
394	Жаркое по-домашнему с говядиной заднегазовой бескостной	70/150	22,85	7,97	22,56	257,7	0,25	28,36	0,02	0,70	29,98	292,26	56,66	3,49		
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
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 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	Выпечное изделие	50	3,30	4,20	18,80	130	0,02	0,00	0,00	0,00	4,90	20,10	3,20	0,56		
	<b>Итого:</b>	<b>808</b>	<b>36,51</b>	<b>24,95</b>	<b>123,56</b>	<b>871,30</b>	<b>0,48</b>	<b>82,78</b>	<b>122,26</b>	<b>1,35</b>	<b>155,18</b>	<b>499,11</b>	<b>129,04</b>	<b>9,88</b>		

Генеральный директор

Технолог



  
Качура Г.Ю.

  
Каде С.М.



# ПРИЇОЖЖЕННЯ

## Пирамида здорового питання

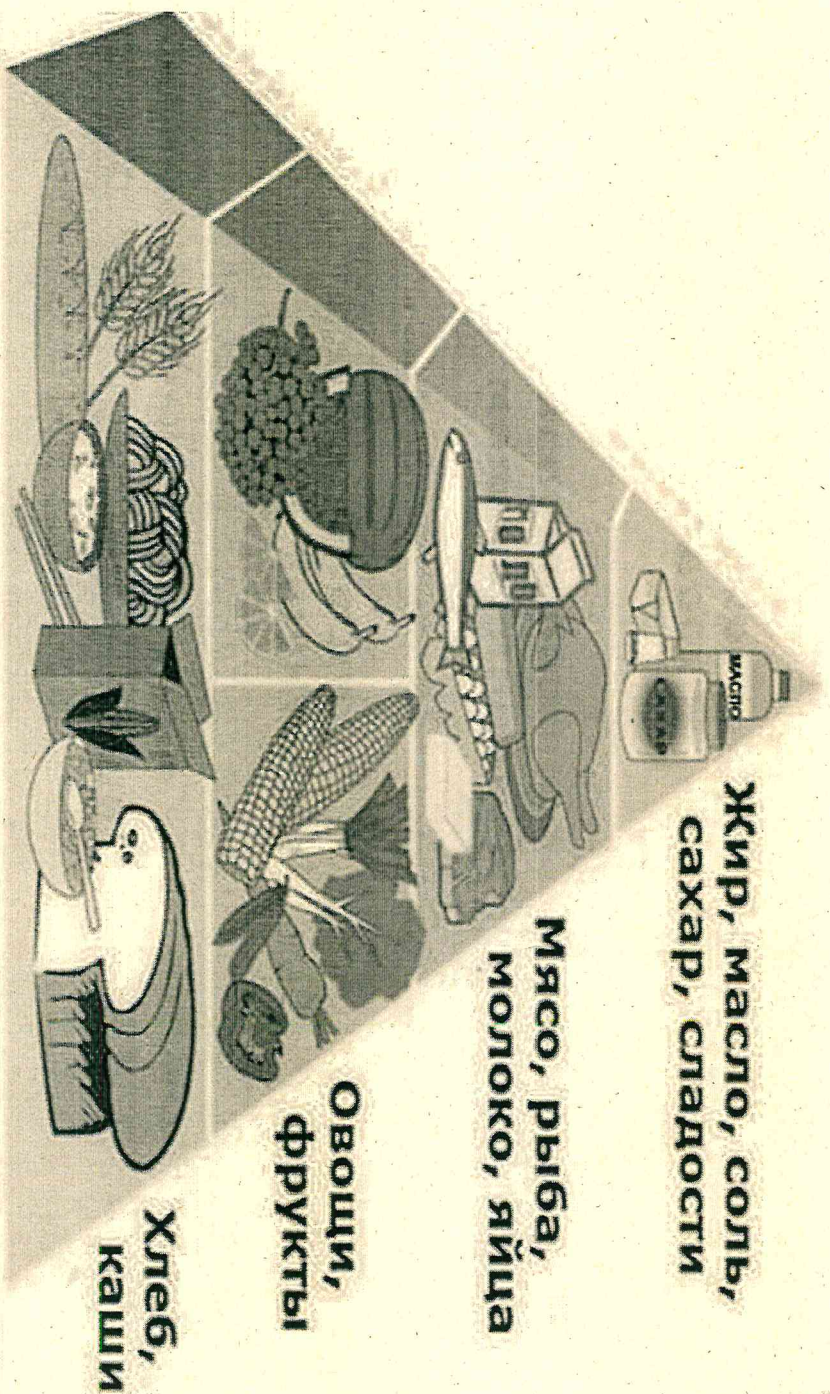


Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

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 2,5 %	100		
		Молоко стужённое (цельное и с сахаром)	40		
		Слущённо-варёное молоко	40		
		Творог с массовой долей жира 9 %	17		
		Мясо (говядина 1 кат.)	14		
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Мясо (говядина 2 кат.)	17		
		Рыба (треска)	17,5		
		Сыр	12,5		
		Яйцо куриное	22		
		Мясо говядина	83		
		Рыба (треска)	105		
		Творог с массовой долей жира 9 %	31		
		Мясо (говядина)	26		
		Рыба (треска)	30		
		Молоко цельное	7		
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Сыр	20		
		Мясо (говядина)	87		
		Творог с массовой долей жира 9 %	105		
		Капуста белокочанная	111		
		Капуста цветная	80		
		Морковь	154		
		Свекла	118		
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33		
		Горошек зелёный	40		
		Горошек зелёный консервированный	64		
Яйцо куриное ( 1 шт.)	41	Кабачки	300		
		Соки фруктовые	133		
		Соки фруктово-ягодные	133		
		Сухофрукты:	133		
		Яблоки	12		
		Чернослив	17		
		Курага	8		
		Изюм	22		
		Рыба ( треска)	100	Соки фруктово-ягодные	133
				Сухофрукты:	133
Яблоки	12				
Чернослив	17				
Курага	8				
Изюм	22				
Картофель	100			Соки фруктово-ягодные	133
				Сухофрукты:	133
				Яблоки	12
				Чернослив	17
		Курага	8		
		Изюм	22		
		Фрукты свежие	100	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
	Кувчудзная 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

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»
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.

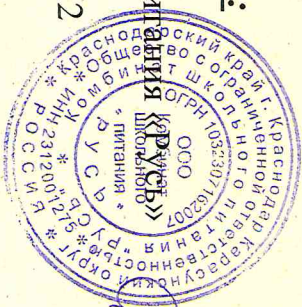
Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Ручей»

Контактные телефоны:

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



С. М. Каде