

СОГЛАСОВАНО:



Общественное учреждение

Г. Ю. Качура

РАЗРАБОТАНО:



Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

Г. Ю. Качура

Г. Ю. Качура

01.09.2022г.

***Примерное циклическое диетическое меню
(общего назначения)***

***обеда и полдники для 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 Диетическое питание

№ Рецепту ры	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
Первый Завтрак														
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
374	Котлета куриная с соусом (без сахара)	90/20	14,40	12,83	9,53	153	0,75	157,78	0,96	0,00	43,74	339,49	158,60	6,32
149	Каша гречневая рассыпчатая с м/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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
	Итого:	560	31,99	21,53	90,85	686,90	1,12	183,03	0,98	2,20	257,00	696,65	291,85	13,03

Второй Завтрак

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
	Всего:	710	32,59	21,53	105,45	753,50	1,17	208,03	1,04	2,20	282,00	713,65	306,85	13,93

Комплекс №2

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

№ Рецепту ры	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
Первый Завтрак														
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
433	Говядина (заднетазовая бескостная) тушеная с овощами	75/25	13,60	5,40	3,30	126	0,12	0,90	0,00	0,00	17,00	146,00	22,00	1,60
	Овощи отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,5	3,9	15	132,8	0,13	3,3	375	0,04	37,5	87	34,5	1,26
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	550	23,74	12,94	66,97	507,60	0,37	28,15	375,00	2,24	105,08	292,96	120,15	4,95

Второй Завтрак

ТК	Сок овощной пром/производства	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	0,00	14,00	64,00	24,00	1,40
	Итого:	750	25,74	13,14	72,77	543,60	0,43	48,15	375,00	2,24	119,08	356,96	144,15	6,35

Комплекс №3

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

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый Завтрак														
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
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	156,67	16,66	1,48
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Какао на молоке без сахара	200	3,67	3,15	2,97	94,00	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	0,43
ТК	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
	Итого:	590	16,16	14,84	54,85	481,20	0,26	42,22	166,75	2,87	289,13	336,43	107,08	4,32

Второй Завтрак

ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:	740	20,51	18,59	60,85	556,95	0,32	43,27	196,82	2,87	469,73	471,88	128,15	4,47

Комплекс №4

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

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый Завтрак														
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
357	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	90	15,30	4,77	12,60	155	0,11	6,03	5742,90	1,35	18,00	230,40	18,00	4,51
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с м/с 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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого:	597	25,80	13,26	102,75	621,71	0,41	35,58	5748,90	4,25	110,44	392,83	123,16	8,57

Второй Завтрак

ТК	Сок овощной пром/производства	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	0,00	14,00	64,00	24,00	1,40
	Итого:	797	27,80	13,46	108,55	657,71	0,47	55,58	5748,90	4,25	124,44	456,83	147,16	9,97

Комплекс №5

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

Диетическое питание

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый Завтрак														
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
327	Гуляш из отварного мяса	75/50	16,19	15,31	2,95	214,34	0,66	1,11	0,00	1,42	13,97	160,83	21,11	2,34
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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
349	Напиток из ягод свежемороженых без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	575	25,06	20,13	73,42	574,14	0,88	25,19	0,20	3,62	76,75	309,59	143,06	4,75
Второй Завтрак														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:	725	29,41	23,88	79,42	649,89	0,94	26,24	30,27	3,62	257,35	445,04	164,13	4,90

II неделя**Комплекс №1**

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

Диетическое питание

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый Завтрак														
213/21	Каша гречневая с молоком с маслом сливочным	250/10	9,09	11,20	35,18	148	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
97	Сыр твердых сортов (менее 50% жирности)	24	6,17	6,96	0,00	86,4	0,01	0,38	0,05	0,00	240,00	129,60	12,00	0,26
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Какао на молоке без сахара	200	3,67	3,15	2,97	94,00	0,05	1,44	0,02	0,00	136,98	111,60	19,17	0,43
	Итого:	544	23,57	21,93	65,85	463,20	0,56	2,86	0,09	1,17	525,33	509,83	190,69	5,24
Второй Завтрак														
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
	Итого:	694	24,17	21,93	80,45	529,80	0,61	27,86	0,15	1,17	550,33	526,83	205,69	6,14

Комплекс №2

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

Диетическое питание

№ Рецепту ры	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
Первый Завтрак														
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
296	Рыба припущенная с овощами	90/25	13,80	7,10	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,90	0,63
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с м/с 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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	40,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого:		622	24,30	15,59	90,32	574,74	0,37	30,17	6,05	3,37	121,31	362,54	128,06	4,69
Второй Завтрак														
ТК	Сок овощной пром/производства	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	0,00	14,00	64,00	24,00	1,40
Итого:		822	26,30	15,79	96,12	610,74	0,43	50,17	6,05	3,37	135,31	426,54	152,06	6,09

Комплекс №3

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

Диетическое питание

№ Рецепту ры	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
Первый Завтрак														
189/21	Запеканка творожно-морковная со сметаной	200/30	14,80	9,20	20,50	223,94	0,12	1,77	118,53	1,77	145,10	261,80	69,00	2,30
ТК	Кофейный напиток на молоке без сахара	180	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
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
Итого:		560	18,57	11,88	37,00	391,14	0,21	28,07	118,61	1,77	295,88	368,80	98,00	3,30
Второй Завтрак														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/35	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого:		745	20,03	15,46	55,42	502,88	0,23	28,07	120,61	2,47	301,68	386,80	102,00	3,72

Комплекс №4

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

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый Завтрак														
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
339	Биточек из мяса птицы ЦБ б/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
224	Рагу овощное (овощи по сезону)	150	3,00	4,97	10,97	99,22	0,00	25,38	3,00	0,00	40,38	71,54	27,69	1,04
ТК	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
349	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	560	24,87	17,95	72,10	499,62	0,19	50,05	39,20	2,23	150,96	240,50	146,64	4,97
Второй Завтрак														
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
	Итого:	710	25,47	17,95	86,70	566,22	0,24	75,05	39,26	2,23	175,96	257,50	161,64	5,87

Комплекс №5

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

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый Завтрак														
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
494	Бефстроганов из отварной говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	75/50	21,94	15,50	7,10	256,3	0,15	3,08	0,09	0,01	49,76	254,37	38,63	2,42
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 ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,05	0,00	0,00	0,46	6,60	13,20	46,80	0,88
ТК	Хлеб пшеничный 1с	40	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	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого:	575	34,38	24,74	91,17	705,10	0,47	27,03	20,09	4,91	118,14	452,33	151,08	6,11
Второй Завтрак														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:	725	38,73	28,49	97,17	780,85	0,53	28,08	50,16	4,91	298,74	587,78	172,15	6,26

I неделя

Комплекс №1

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

№ 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														
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 гороховый	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
394	Жаркое по-домашнему с говядиной бескостной	80/150	20,78	7,25	20,51	258,4	0,23	25,78	0,02	0,00	27,27	265,69	51,51	3,18
ТК	Хлеб ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
ТК	Компот из ягод св/мор без сахара	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
	Итого:	750	32,76	15,31	96,13	697,48	0,55	64,51	0,03	2,52	127,68	481,30	128,72	7,37
Полдник														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
ТК	Кондитерское изделие с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/50	4,85	5,10	32,80	150,00	0,07	0,00	31,00	0,00	13,00	47,00	8,50	0,65
ТК	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
	Всего:	1050	42,36	24,16	144,73	961,23	0,71	81,56	61,13	2,52	337,28	674,75	167,29	8,77

Комплекс №2

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

№ 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														
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
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	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
ТПК	Птица запеченная с сыром	90/10	31,58	5,04	2,52	186,3	0,12	2,52	0,14	0,00	36,98	116,36	45,36	0,80
208/21	Каша ячневая с м/сливочным	150	4,80	4,95	31,20	188,55	0,09	0,00	24,00	0,81	41,40	24,30	168,15	0,90
ТК	Хлеб ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	770	60,21	18,41	97,58	754,61	0,40	42,84	24,35	3,33	176,11	316,94	296,68	5,50
Полдник														

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 с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/40	2,80	4,20	19,00	120,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	32,00	8,00	0,40
	Всего:	1010	64,03	22,91	140,78	976,61	0,46	46,84	24,35	3,33	198,11	363,94	313,68	8,50

Комплекс №3

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

№ 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														
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
100/21	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	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
299/21	Рыба тушеная в томате с овощами	90/25	9,45	4,05	4,01	250	0,05	3,73	0,00	2,52	89,07	240,10	48,53	0,85
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с м/с 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 ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
496/21	Напиток из плодов шиповника	180	0,70	0,30	24,70	117,00	0,00	15,00	0,03	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
	Итого:	785	22,97	13,40	105,44	823,56	0,45	61,48	4,04	5,04	208,57	498,66	138,86	5,68
Полдник														
ТК	Чай фруктовый с сахарозаменителем	180	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ТК	Выпечное изделие с пониженным содержанием сахара и калорий	60	3,20	2,70	17,90	100,00	0,04	0,00	18,60	0,50	7,40	26,10	4,60	0,37
	Всего:	1025	26,24	16,12	138,34	983,56	0,49	61,48	22,64	5,54	227,07	527,56	144,86	6,33

Комплекс №4

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

№ 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														
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
116/21	Суп овощной вегетарианский	200	1,66	5,59	9,14	93,50	0,08	9,33	35,00	0,15	37,30	52,75	22,93	0,80
326/21	Бефстроганов из отварной говядины	75/50	16,44	19,16	5,67	251	0,07	2,52	0,01	6,48	63,42	158,89	61,62	4,9
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 ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28

ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
ТК	Чай с лимоном с сахарозаменителем	180/15/7	0,27	0,09	15,96	54,17	0,01	0,00	0,00	0,00	7,16	4,77	8,91	0,83
	Итого:	817	34,55	31,44	114,57	876,53	0,53	35,80	35,01	9,14	200,40	543,69	186,07	13,67
Полдник														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
	Сырники творожные	70	20,70	5,46	22,33	200,00	0,05	0,20	41,00	0,35	153,80	217,00	22,60	0,69
	Всего:	1037	59,60	40,65	142,90	1152,28	0,64	37,05	106,08	9,49	534,80	896,14	229,74	14,51

Комплекс №5

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

№ 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														
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
118/21	Суп крестьянский с крупой на овощном отваре	200	2,00	4,22	11,56	92,23	0,05	13,50	0,00	1,96	76,91	58,56	18,27	0,68
359/21	Печень говяжья тушеная в сметанном соусе без сахара	100/50	12,81	9,03	4,45	210,00	0,20	29,54	5,50	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
	Овощи отварные с м/с 72,5% ГОСТ	150	4,5	3,9	15	132,8	0,13	3,3	375	0,04	37,5	87	34,5	1,26
ТК	Хлеб ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	820	26,64	21,35	84,46	728,39	0,54	70,29	380,70	7,49	205,36	505,31	131,90	9,60
Полдник														
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 с пониженным содержанием сахара и калорий	60	3,20	2,70	17,90	100,00	0,04	0,00	18,60	0,50	7,40	26,10	4,60	0,37
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
	Всего:	1230	31,46	24,35	141,16	996,99	0,65	99,29	399,36	7,99	251,76	563,41	160,50	13,47

II неделя

Комплекс №1

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

№ 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														
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
113/21	Суп фасолевый	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
	Зраза из мяса говядины	90	9,56	12,40	12,50	199,84	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	97,20	4,80	1,00
155/21	Капуста отварная с м/с 72,5% ГОСТ	150	1,86	5,28	4,80	72,86	0,03	22,43	27,14	0,29	51,43	30,00	17,14	0,71
ТК	Хлеб ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
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:	760	23,26	25,68	91,39	751,66	0,37	58,26	27,25	3,05	162,96	362,94	90,59	5,59
Полдник														
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 с пониженным содержанием сахара в пром/упаковке	1/50	4,85	5,10	32,80	150,00	0,07	0,00	31,00	0,00	13,00	47,00	8,50	0,65
	Всего:	1010	29,13	31,08	148,39	1003,66	0,46	62,26	58,25	3,05	189,96	424,94	108,09	8,84

Комплекс №2

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

№ 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														
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
112/146	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/200	1,8	2,2	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	173,7	26	1,1
318/21	Мясо отварное	75	15,90	18,07	1,34	201	0,05	0,00	0,00	2,66	8,77	152,41	17,98	0,12
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 ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	770	33,88	26,87	115,93	845,36	0,62	35,03	0,26	6,47	215,99	667,99	166,29	8,86
Полдник														

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
ТК	Йогурт 1,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20
	Всего:	1120	42,68	29,87	142,33	1025,96	0,73	61,23	20,32	6,97	488,99	874,99	211,29	9,96

Комплекс №3

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

№ 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														
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
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	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
	Шницель из мяса птицы с сыром, зеленью запеченный	90	39,86	18,78	19,86	220	0,16	0,08	0,05	0,01	25,24	156,37	17,28	1,27
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 ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
ТК	Сок овощной пром/производства	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	20,00	0,00	0,00	14,00	64,00	24,00	1,40
	Итого:	780	72,49	33,00	109,52	775,76	0,61	60,40	20,06	5,23	135,87	520,05	143,55	7,57
Полдник														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
	Запеканка творожная со сметаной	70/10	11,13	5,39	10,50	135,80	0,05	0,00	36,40	0,42	107,10	148,40	15,40	0,52
	Всего:	1010	87,97	42,14	126,02	987,31	0,72	61,45	86,53	5,65	423,57	803,90	180,02	8,24

Комплекс №4

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

№ 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														
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 картофелем и мясными 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
268/21	Омлет натуральный	150	13,21	23,75	2,64	277,06	0,08	0,26	335,70	0,04	110,83	244,56	18,36	2,71
	Овощи отварные с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,5	3,9	15	132,8	0,13	3,3	375	0,04	37,5	87	34,5	1,26

ТК	Хлеб ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
ТТК	Напиток из свежемороженых ягод без сахара	180	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7
	Итого:	837	32,21	38,84	85,84	855,22	0,55	69,86	710,78	2,61	236,62	576,23	134,14	8,43
Полдник														
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
ТК	Йогурт 1,5% жирности	200	8,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	20,00	0,50	248,00	190,00	30,00	0,20
	Всего:	1187	41,01	41,84	112,24	1035,82	0,66	96,06	730,84	3,11	509,62	783,23	179,14	9,53

Комплекс №5

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

№ 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														
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
	Птица запеченная в белом соусе (без сахара)	90/50	52,00	25,00	25,70	238	0,07	4,40	0,06	0,03	46,20	207,20	91,70	1,60
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 ржаной	28	2,24	0,42	11,23	57,68	0,07	0,00	0,00	0,64	9,24	65,52	18,48	1,28
ТК	Хлеб пшеничный 1с	52	4,16	0,78	20,85	121,68	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	7,28	0,57
349	Напиток из сухофруктов без сахара	180	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
	Итого:	810	64,21	34,66	108,01	717,56	0,38	49,28	0,28	2,55	144,42	456,78	202,61	5,05
Полдник														
ТК	Кисло-молочный продукт с пониженным содержанием сахара	1/150	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	1,05	30,07	0,00	180,60	135,45	21,07	0,15
ТК	Выпечное изделие с пониженным содержанием сахара и калорий	60	3,20	2,70	17,90	100,00	0,04	0,00	18,60	0,50	7,40	26,10	4,60	0,37
	Всего:	1020	71,76	41,11	131,91	893,31	0,48	50,33	48,95	3,05	332,42	618,33	228,28	5,57

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

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	- Рассыпчатая из ядрицы	21
	- Вязкая	40
	Пшённая 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 расхода сырья на осенне-зимний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
- с 1 сентября по 31 октября	133	25	100
- с 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
- с 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
- до 1 января	125	20	100
- с 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
- до 1 января	125	20	100
- с 1 января	133	25	100

Список используемой литературы:

1. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, Пермь, 2021г.
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В. Т. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2004 г.
3. «Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции», Москва, 2003г.
4. «Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы», Москва, 2003 г.
5. «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания», Справочник-М.: Дели-принт, 2008 г., Скурихин И. М., Гутельян В. А.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
7. 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.
8. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19.2.4 «Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А. Ю. Поповой. 30.12.2019г.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

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



С. М. Каде