

СОГЛАСОВАНО:

Общественное учреждение



С. А. Ковалева 43

С. А. Ковалева 1.1.

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью

Комбинат школьного питания «Русь»

Кадура Г. Ю.



Циклическое меню

годичных завтраков и обедов

для учащихся ОВЗ

с 7 до 11 лет

на весенний период

для подготовных

Понедельник

1 неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ рецепту р/д	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	Мg	Fe		
413	Соусика ГОСТ отварная	55	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20		
149	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
	Напиток из цикория с какао на молоке 2,5% ГОСТ	200	3,80	3,90	25,80	148	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
138	Суп с горохом, зеленью	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	23,00		
401	Гуашш из говядины бескостной	80/50	24,30	3,96	6,30	160,00	0,14	2,95	0,00	0,00	81,92	291,17	41,03	2,77		
149	Каша пшениная рассыпчатая с м/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		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
ТТК	Компот из ягод свежзамороженных витаминизированный	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,00	19,18	9,90	9,30	0,45		
	Итого:		64,06	39,45	221,17	1452,50	1,07	85,05	0,89	0,00	411,29	1095,67	339,93	47,52		

Вторник

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые)

№ рецепту р/л	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	Мг	Fe		
ТТК	Запеканка творожная (творог 9%) со сгущенным молоком 8,5%	100/20	19,25	14,78	32,25	339,00	0,07	0,77	0,09	0,00	254,18	288,50	35,13	0,72		
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86		
575	Буtterброд с колбасой п/к на хлебе йодированном	30/30	8,90	10,60	27,90	222,00	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	61,00	23,50	1,40		
Обед																
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Суп с макаронными изделиями, зеленью	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,01	19,72	67,35	27,02	0,99		
	Тертые мясные	80/30	35,18	16,72	26,74	272	0,06	3,85	0,03	0,00	28,24	146,81	63,98	1,46		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	111	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
	Сок фруктовый пром./производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,32	0,32	11,76	56,40	0,36	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64		
	Итого:		77,76	49,61	220,22	1489,00	1,06	57,53	0,14	0,01	440,09	796,60	250,13	24,45		

Среда

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ Реплет уры	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	Мг	Fe				
433	Говядина (бескостная) тушеная с овощами по сезону	50/25	17,89	2,13	4,77	110,00	0,12	0,01	0,00	7,70	16,31	195,97	28,87	2,06				
ТТК	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	100	2,43	8,55	22,90	181,00	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50				
	Свежая отварная с м/р 98,8% ГОСТ, зеленью	50	0,42	2,50	2,80	34,50	0,01	2,82	0,00	0,00	11,53	12,13	6,27	0,40				
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90				
	Обед																	
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
110	Борщ со свежей капустой	250	2,50	2,80	13,60	90,00	0,05	10,80	0,00	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30				
413	Сосиска отварная ГОСТ	55	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20				
149	Каша пшеничная рассыпчатая с м/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				
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9				
ТТК	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром./производства «Детский»	200	0,10	0,00	22,80	144	0,00	2,20	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10				
451	Запеканка творожная (творог 9%) со сливочным молоком 8,5%	50/15	10,43	8,00	17,46	183,60	0,04	0,41	0,05	0,00	137,68	156,27	19,03	0,39				
	Итого:		55,24	41,57	199,19	1423,90	0,64	36,02	0,10	7,71	336,67	998,14	227,54	21,06				

Четверг

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ Репент уры	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	Мг	Fe		
ТТК	Рыба «Филе» запеченная в томате с овощами	50/50	10,29	5,39	4,90	109,00	0,09	4,71	0,00	0,03	31,10	146,87	28,53	0,69		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Пром./производства															
	Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
138	Суп с фасолью, зеленью	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	82	328	48	2,2			
ТТК	Поджарка из филе ЦБ	80/15	57,61	27,8	26,32	366,8	0,05	7,57	0,05	0,01	33,84	220,5	96,3	1,82		
149	Каша гречневая распычатая 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		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9			
	Компот из ягод	200	0,32	0,08	24,20	98,80	0,01	2,58	0,00	0,00	23,14	12,00	10,40	0,26		
ТТК	свежезамороженных витаминизированный															
	Итого:		100,29	44,86	232,69	1515,30	0,96	67,16	0,07	0,04	345,68	1199,27	357,73	28,14		

Пятница

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ рецептур	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	Мг	Fe		
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы (тушка ЦБ без кости) в сметанном соусе (сметана 15% ГОСТ)	80/30	13,2	6,6	6,8	140	0,05	0,07	5	4,2	14,7	111,9	16,6	1,07		
469	Макаронны отварные с м/свиным 72,5% ГОСТ	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66		
	Овощи по сезону (свежие или кашеные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
ТТК	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства «Леский»	200	0,10	0,00	22,80	144	0,00	2,20	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10		
	Обед Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
120	Щи из свежей капусты	250	2,30	2,80	6,30	60,00	0,05	20,50	0,00	0,00	65,00	185,00	25,00	0,80		
443	Рагу из птицы (бедро ЦБ без хребта)	80/150	62,56	26,45	41,63	427,8	0,16	37,72	0,03	0	70,71	285,4	128,9	2,74		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	111	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Итого:		98,93	42,48	240,17	1538,00	0,88	138,79	5,15	4,21	344,06	954,12	333,73	23,36		

Суббота

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые)

№ 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	Мг	Fe				
286	Омлет (на молоке 2,5%) с колбасой вареной «Классической», м/сливочным 72,5% ГОСТ Овощи по сезону (свежие или квашеные) Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский» Какао с цикорием на молоке 2,5% ГОСТ	100/30/5	14,50	27,80	2,10	316,00	0,14	0,00	0,35	0,00	86,00	249,00	20,00	2,60				
		50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
		2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
		1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78				
		200	3,80	3,90	25,80	148	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60				
		Обед																
344	Овощи по сезону (свежие или квашеные) Суп картофельный с фрикадельками из говядины (бежеской) Омлет с колбасой вареной с маслом сливочным Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский» Сок фруктовый пром./производства	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
		250/20	6,67	6,99	18,45	167	0,14	22,35	0,03	0	23,77	113,4	34,67	1,47				
		30/100/5	16,10	30,80	2,30	351	0,15	0,00	0,38	0,00	95,50	276,60	22,20	2,80				
		2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10				
		1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9				
		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:			55,05	72,05	158,07	1469,20	0,80	56,35	0,76	0,00	410,57	991,49	194,57	25,01				

Понедельник

II неделя

Комплекс №1

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ рецепту ра	Принем пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
536	Сарделька ГОСТ отварная	70	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00	
149	Каша гречневая рассычатая с м/сainочным 72,5% ГОСТ	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11	
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53	
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78	
628	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86	
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	40	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
	Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53	
	Суп с макаронными изделиями, зеленью	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,01	19,72	67,35	27,02	0,99		
ГТК	Рыба «Филе» припущенная с овощами	80/30	12,49	9,83	4,64	157,50	0,08	2,18	0,02	0,00	92,40	30,10	30,10	1,20		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с м/с 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	111	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
686	Компот из ягод св/мор	200	0,40	0,20	23,11	93	0,01	30,00	0,00	0,00	20,40	11,50	9,00	0,66		
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	40	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
	Итого:		48,91	38,51	218,56	1482,70	0,88	84,15	0,28	0,49	358,16	869,29	320,22	23,59		

Вторник

Комплекс №2

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые)

№ 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	Мг	Fe		
472	Птица запеченная с овощами	50/20	9,37	1,14	8,24	124	0,11	3,67	5,00	0,00	16,80	61,15	19,35	1,40		
	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с м/сливочным 72,5% ГОСТ	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
	Сок фруктовый пром./производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Суп с фасолью, зеленью	250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	0	82	328	48	2,2		
Сарделька ГОСТ отварная	70	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00			
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			
Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10			
Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9			
Кисель плодово-ягодный из концентрата пром./производства «Детский»	200	0,10	0,00	22,80	144,00	0,00	22,00	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10			
Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7			
Итого:			45,49	27,93	222,36	1387,20	0,99	117,97	25,12	2,70	310,20	924,05	268,65	26,07		

ГТК

Среда

Комплекс №3

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон весенний (Столовые)

№ рецепту	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	Мg	Fe		
375	Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	50/50	17,50	12,40	5,60	205,00	0,12	2,40	0,07	0,00	39,80	203,50	30,90	1,90		
469	Макароньы отварные с м/сливочным 72,5% ГОСТ	100	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66		
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90		
	Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
110	Борщ со свежей капустой	250	2,50	2,80	13,60	90	0,05	10,80	0,00	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30		
ГТК	Чахохбили из птицы (грудка ЦБ)	80/50	17,26	12,06	6,16	202,3	0,09	15,54	0,09	0,04	46,45	181,97	30,35	1,90		
149	Каша гречневая расщипчатая 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		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
ГТК	Компот из ягод свежесамороженных витаминизированный	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,00	19,18	9,90	9,30	0,45		
	Итого:		62,88	35,21	211,05	1397,80	0,88	87,44	0,18	0,05	314,08	1058,69	265,78	26,55		

Четверг

Комплекс №4

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ рецептуры п/д	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	Мг	Fe		
470	Тертые мясные	80/30	35,18	16,72	26,74	272	0,06	3,85	0,03	0,00	28,24	146,81	63,98	1,46		
	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	100	1,34	2,18	10,88	71	0,08	0,05	0,01	13	46,32	19,21	39,1	0,7		
	Икра свекольная собственного производства	50	0,92	0,036	3,51	71,91	0,012	3,96	0	0	23,16	23,6	10,8	3,96		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
76	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
	Напиток из цикория на молоке 2,5%	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
ГТК	Кондитерское изделие в пром./упаковке	30	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04		
Обед																
138	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Суп с горохом с зеленью	250	6,50	5,50	20,80	157,00	0,25	6,30	0,82	0,00	48,00	140,00	38,00	2,30		
ГТК	Говядина (заднегезовая бескостная) тушеная с овощами по сезону	80/25	13,7	11,1	9,3	192,9	0,08	3,13	16,92	0,05	26,9	127	30,2	1,2		
149	Каша пшениная рассыпчатая с м/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		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
	Сок фруктовый пром./производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого:			79,65	46,18	220,17	1579,11	0,93	36,32	17,89	13,29	429,82	986,92	329,48	28,22		

Пятница

Комплекс №5

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ рецепту р/д	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	Мг	Fe		
711К	Птица запеченная (голень ЦВ)	100	35,09	5,60	2,80	144	0,13	3,09	0,14	0,00	41,09	129,29	5,04	0,89		
149	Каша пшеничная с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	100	2,20	0,80	14,30	74	0,09	0,10	0,00	0,00	28,00	55,00	20,00	0,70		
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
	Сок фруктовый пром./производства	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Обед															
	Овощи по сезону (свежие или квашеные)	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
120	Щи со свежей капустой, зеленью	250	2,3	2,8	6,3	60	0,05	20,5	0	0	65	185	25	0,8		
711К	Фрикаделька мясная в сметанном соусе	80/30	13,2	6,6	6,8	140	0,05	0,07	5	4,2	14,7	111,9	16,6	1,07		
466	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	4,64	13,1	34,4	276	0,04	0,03	0,07	0,04	18,6	84,3	27,7	0,75		
	Хлеб пшеничный йодированный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
	Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
711К	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром./пр-ва «Детский»	200	0,10	0,00	22,80	144	0,00	2,20	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10		
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7		
	Итого:		71,59	31,11	198,62	1340,20	0,75	79,99	5,26	4,24	277,69	804,99	202,94	22,45		

Суббота

Комплекс №6

ОВЗ Возрастная категория с 7 до 11 лет Сезон осенний (Столовые)

№ 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	Мg	Fe		
403	Плов с мясом говядины (заднетазовой 6/к) Овощи по сезону (свежие или квашенные) Хлеб пшеничный Йодированный Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский»	80/150	29,10	11,01	47,22	409,40	0,18	33,30	0,04	0,02	33,30	361,50	71,40	3,48		
		50	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
		2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
		1/20	1,36	0,26	7,96	40,2	0,036	0	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78		
		200	0,10	0,00	22,80	144	0,00	2,20	0,00	0,00	9,00	8,00	3,00	0,10		
		Обед														
110	Овощи по сезону (свежие или квашенные) Борщ со свежей капустой Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным 72,5% ГОСТ Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржано-пшеничный «Бородинский» Сок фруктовый пром./производства	60	0,65	0,12	2,28	14,40	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
		250	2,50	2,80	13,60	90	0,05	10,80	0,00	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30		
		180/10	14,76	16,66	32,39	345	0,25	36,34	0,06	0,00	35,22	213,37	59,35	2,50		
		2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10		
		1/28	1,9	0,36	11,1	56,2	0,05	0	0	0	13,1	43,9	13,7	10,9		
		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого:			60,42	32,93	221,43	1465,60	0,85	116,64	0,10	0,02	218,82	1014,37	262,45	25,12		

Выход II блюда, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных ср-в.
Витаминизация III блюда производится ежедневно согласно норм СанПиНа 2.4.5.2409-08
При приготовлении II блюда используется йодированная соль.

Генеральный директор

Технолог



Качура Г. Ю.

Кадё С. М.

Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии

СанПин 2.3/2.4.3590-20

60% от нормы питания — горячие завтраки и обеды

Наименование продуктов	Нормы на одного ребенка в день (граммов)		Фактическое выполнение (граммов)
	1	2	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	
Хлеб пшеничный	150	90	
Мука пшеничная	15	9	
Крупы, бобовые	45	27	
Макаронные изделия	15	9	
Картофель	188	112,8	
Овощи свежие, зелень	280	168	
Фрукты (плоды) свежие	185	111	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	70	46,2	
Цыпленок I категории (куры I категории п/п)	35	24	
Рыба-филе	58	36	
Колбасные изделия	14,7	9	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30	
Сыр	9,8	6	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	
Масло сливочное	30	18	
Масло растительное	15	9	
Майонез диетическое	40	24	
Сахар	40	24	
Чай	0,4	0,24	
Какао	1,2	0,72	
Кондитерские изделия	10	6	
Дрожжи пекарные	1	0,6	
Соль	5	3	

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., Скурехин 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.

Отметственный исполнитель:

Инженер-технолог

ООО Комбинат школьного питания «Русь»

Контактные телефоны:

237-49-02

8-918-256-14-12



С. М. Каде