

СОГЛАСОВАНО:

Общественный представитель



2018 г. 11.04

РАЗРАБОТАНО:

Общество с ограниченной ответственностью «Светлице»

Комбинат школьного питания № 43

Г. Ю. Качура



Щемянное меню

горячих завтраков учащимся

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

№ Рецептура	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	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТТК	Дашевник с творогом, маслом сливочным	150	13,31	11,66	31,20	283	0,09	0,13	59,00	0,07	99,90	162,20	28,30	1,28				
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 йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
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				
378	Чай с молоком 2,5% ГОСТ с сахаром	50/30/13	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,00	113,90	83,50	13,90	0,37				
	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:		20,53	23,27	79,59	622,60	0,28	17,33	77,08	0,09	251,00	331,70	78,14	3,85				

Комплекс №2

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

№ Рецептура	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	Мг	Fe				
Завтрак																		
494	Бефстроганов из говядины бескостной (сметана 15% ГОСТ)	50/50	17,50	12,40	5,60	205	0,12	2,40	0,07	0,00	39,80	203,50	30,90	1,90				
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				
	Овоши по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
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	180/13	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77				
	Итого:		25,61	14,76	66,74	522,30	0,37	19,76	0,07	0,02	77,31	376,60	103,75	4,88				

Комплекс №3

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

№ Рецептура	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	Мg	Fe				
460/94	Биточек из мяса птицы (тушка ЦР без костная)	90	22,50	12,88	14,76	266,40	0,11	0,00	0,10	0,00	27,47	207,71	29,63	2,16				
224	Рагу овощное	150	3,00	4,97	10,97	99,225	0,00	25,38	3,00	0,00	40,38	71,54	27,69	1,04				
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный Кисель плодово-ягодный	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	«Фитодар»	180	0,09	0,00	20,52	129,60	0,00	1,98	0,00	0,00	8,10	7,20	2,70	0,09				
	Фрукты свежие по сезону	120	0,5	0	11,7	45	0,04	20	0,05	0	20	14	11	0,7				
	Итого:		30,84	18,99	84,43	692,23	0,30	62,36	3,15	0,02	124,35	389,15	109,92	6,10				

Комплекс №4

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

№ Рецептура	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	Мg	Fe				
284	Омлет	105	9,29	16,63	1,86	193,94	0,06	0,18	235,00	0,03	77,58	171,21	12,85	1,90				
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,70	0,00	2,10	11,2	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
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 пикория 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				
	Выпечное изделие	60	4,88	5,58	26,64	176	0,06	0,14	0,02	0,03	34,21	63,38	9,83	0,61				
	Итого:		12,89	24,40	67,58	587,14	0,28	8,72	235,42	0,08	253,59	435,69	76,98	5,23				

Комплексы №5

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

№ рецептуры	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	Мг	Fe		
366	Рыба запеченная в томате с овощами	75/50	12,86	6,74	6,13	136,25	0,11	5,89	0,00	0,07	38,88	183,59	35,66	0,86		
472	Картофельное пюре (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,30	1,20	21,45	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05		
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53		
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
ТК	Хлеб ржаной-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	180/7/13	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82		
	Итого:		21,15	9,12	67,91	497,93	0,40	28,93	0,00	0,09	116,60	363,49	109,33	4,84		

Комплекс №6

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

№ рецептуры	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	Мг	Fe			
	Завтрак																
	Отбивная из филе птицы	75	18,00	13,73	0,12	195,75	0,05	0,00	56,25	0,05	33,00	133,50	16,50	1,03			
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			
	Соус «Школьный»	50	0,41	0,86	3,11	21,85	0,01	0,97	0,05	0,00	3,38	6,86	3,51	0,12			
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53			
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80			
ТК	Хлеб ржаной-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	180/13	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77			
	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:		32,47	18,15	98,52	706,40	0,45	34,20	56,33	0,07	133,49	457,46	128,86	9,43			

II неделя

Комплекс №1

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

№ рецептуры	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	Мг	Fe		
297	Каша рисовая молочная (молоко 2,5%) с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	200/10	5,90	10,80	45,10	292	0,08	1,30	0,09	0,40	130,00	158,00	37,00	0,60		
97	Сыр твердых сортов (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 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		
ТТК	Какао с молоком 2,5%	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,05	1,43	22,00	0,08	137,00	112,10	19,20	0,43		
	Фрукты свежие по сезону	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:		20,34	21,65	98,66	653,40	0,27	19,11	22,17	0,48	538,00	466,20	98,80	2,99		

Комплекс №2

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

№ рецептуры	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	Мг	Fe		
437	Гуляш из говядины бескостной	60/50	18,10	13,00	5,20	169	0,6	3,00	0	0	16,4	163,9	18,7	1,2		
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		
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,70	0,00	2,10	11,2	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60		
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80		
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	180/13	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77		
	Итого:		29,76	19,64	80,16	572,10	0,96	13,63	20,40	2,72	70,91	402,40	109,55	5,75		

Комплекс №3

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

№ рецептура	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	Мg	Fe			
451	Запеканка творожная (творог 9%) со стученым молоком 8,5%	100/15	19,10	14,30	31,05	324,87	0,06	0,61	0,08	0,00	243,58	276,48	33,67	0,69			
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 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			
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			
	Итого:		24,57	24,22	68,81	578,27	0,14	0,61	0,13	0,00	367,58	427,88	67,41	2,05			

Комплекс №4

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

№ рецептура	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	Мg	Fe			
ТТК	Котлета из рыбы	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	3,30	1,20	21,45	156	0,14	5,40	0,00	0,00	42,00	82,50	30,00	1,05			
	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53			
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80			
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	180/7/13	0,24	0,04	13,85	53,68	0,00	2,64	0,00	0,00	7,32	8,70	4,77	0,82			
	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:		20,93	11,25	86,81	590,48	0,43	39,90	0,03	0,05	148,31	358,93	113,34	5,64			

Рецептура	Присем пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
ТТК	Тефтели из мяса птицы (тушка ЦБ бескостная)	60/30	26,40	12,00	20,00	175	0,05	2,35	0,02	0,00	21,50	110,00	45,15	1,10				
470	Картофель отварной с маслом сливочным 72,5% ГОСТ, зеленью	150	2,01	3,28	16,32	106	0,12	0,07	0,02	20	69,49	28,82	58,66	1,05				
ТК	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	60	0,65	0,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,53				
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
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%	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				
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	1 шт.	3,10	2,10	12,30	132	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04				
	Итого:		39,93	21,71	88,06	672,00	0,38	18,88	22,15	20,34	297,69	464,02	177,21	4,73				

Комплекс №6

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

Рецептура	Присем пищи Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Зраза из рыбы с маслом растительным 72,5% ГОСТ, зеленью	90	11,79	5,04	8,37	126	0,11	1,08	18,00	0,03	29,70	140,40	23,40	1,08				
	Рис отварной с овощами с маслом сливочным 72,5% ГОСТ	150	3,67	12,80	34,30	271,50	0,04	0,03	0,07	2,60	18,40	84,30	27,70	0,75				
ТК	Овощи по сезону (свежие или квашенные)	50	0,70	0,00	2,10	11,2	0,04	8,40	0,40	0,00	12,00	20,00	11,20	0,60				
ТК	Хлеб пшеничный йодированный	2/20	2,90	0,82	15,00	95,60	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80				
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	180/13	0,06	0,02	13,26	54,3	0,00	2,23	0,00	0,00	4,71	7,40	3,95	0,77				
	Итого:		20,32	18,88	82,23	600,60	0,31	11,74	18,47	2,65	84,81	325,20	93,15	4,78				

Генеральный директор

Технолог

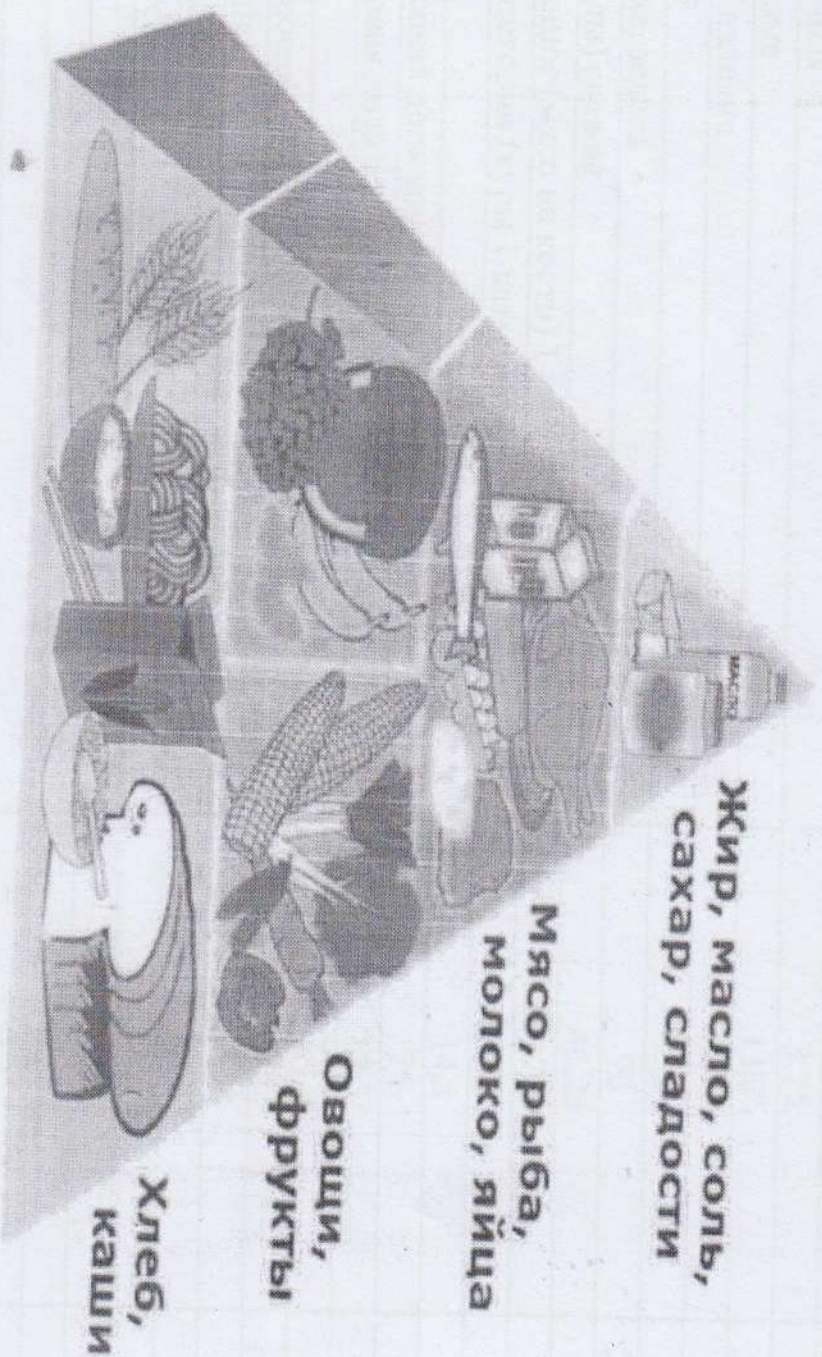


Качура Г. Ю.

Каде С. М.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица

Выполнения норм питания детей в соответствии
СанПин 2.3/2.4.3590-20
25% от нормы питания — горячие завтраки

Наименование продуктов	1	2	3
	Нормы на одного ребенка в день (граммов)	Фактическое выполнение (граммов)	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	20	
Хлеб пшеничный	37,5	40	
Мука пшеничная	3,75	4,1	
Крупы, бобовые	11,25	13	
Макаронные изделия	3,75	5	
Картофель	46,75	48	
Овощи свежие, зелень	70	70,5	
Фрукты (плоды) свежие	46,25	46,5	
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	17,5	17,5	
Цыпленок I категории (куры I категории п/п)	8,75	10,5	
Рыба-филе	14,5	14,5	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	75	71	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	12,5	13	
Сыр	2,45	2,5	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,5	2,6	
Масло сливочное	7,5	7,8	
Масло растительное	3,75	4,2	
Яйцо диетическое	10	11	
Сахар	7,5	8,5	
Чай	0,25	0,3	
Какао	0,25	0,3	
Дрожжи пекарные	0,05	0,05	
Соль	0,75	1	

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
	Кुकунузная 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 дыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ЗАПРАВКЕ
САЛАТОВ, ОВОЩНЫХ БЛЮДАХ, ДЛЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВСЕХ БЛЮД

КОМБИНАТ ПОЛУЧАЕТ ЙОДИРОВАННЫЙ ХЛЕБ,
КОТОРЫЙ ПОСТАВЛЯЕТ ООО ТД «КАРАВАЙ КУБАНИ»

КУРИНОЕ ЯЙЦО ПОСТУПАЕТ НА КОМБИНАТ
ЙОДИРОВАННОЕ



