

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя,
заместитель Главного государственного
санитарного врача
по Краснодарскому краю

Ю. Г. Ананич

« » 2018-2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления торговли
и бытового обслуживания населения
Администрации муниципального
образования г. Краснодара

Косинкова И.А.

«03» 09 2018 2018-2019 г.

**ООО Комбинат школьного питания «Русь»
города Краснодара**

***Примерное циклическое меню
завтраков учащихся
с 11 лет и старше
на осенне-зимний период***

I неделя

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №1

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
413	Сосиска отварная	50	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,85	6,60	43,30	244,50	0,28	0,00	0,03	0,00	17,23	207,00	139,00	4,50
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	13,80	57,00	0,12	24,00	0,06	24,00	16,50	17,00	17,00	0,90
	Итого:		25,87	21,85	116,70	727,50	0,54	46,03	0,09	42,70	127,63	413,80	213,60	8,87

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №2

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
451	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	24,60	16,90	40,30	350,00	0,10	0,88	0,11	0,00	278,70	315,00	36,80	0,90
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Бутерброд с колбасой п/к на хлебе пшеничном	40/50	12,73	11,20	27,22	258,00	0,20	0,07	0,00	0,00	22,50	97,00	25,00	1,80
	Итого:		41,13	32,00	93,32	756,00	0,30	0,95	0,11	0,00	423,20	532,00	79,80	3,30

Комплекс №3

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Говядина духовая тушеная	75/50	21,36	2,66	5,96	137,00	0,15	9,62	0,00	0,01	20,38	244,90	36,08	2,57
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным	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
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		29,07	12,11	77,68	525,00	0,32	14,30	0,05	18,72	66,33	385,97	96,45	5,74

Комплекс №4

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
366	Рыба запеченная в томате с овощами	75/30	13,50	7,07	6,43	143,00	0,11	6,18	0,00	0,00	40,81	192,77	3,00	1,35	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,24	5,10	22,40	156,00	0,15	25,00	0,03	0,00	59,00	86,60	37,44	0,90	
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67	
	Хлеб пшеничный	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	
	Сок фруктовый пром./производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80	
	Итого:		21,76	21,92	136,63	885,00	1,52	44,11	0,55	18,70	150,91	432,97	91,24	5,82	

Комплекс №5

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Застрак															
388	Котлета натурально-рубленая из мяса птицы	100	25,00	14,98	16,42	296,00	0,12	0,00	0,09	0,00	30,00	226,66	32,93	2,40	
520	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39	
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67	
	Хлеб пшеничный	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	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	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	150	0,60	0,00	13,80	57,00	0,12	24,00	0,06	24,00	16,50	17,00	17,00	0,90	
	Итого:		36,42	21,63	121,02	857,00	0,50	46,03	0,18	42,70	121,60	386,72	114,33	6,56	

Комплекс №6

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Омлет с колбасой вареной маслом сливочным	100/50/5	5,52	9,20	1,02	218,00	0,03	0,20	0,13	0,19	41,70	91,20	6,98	1,01
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Йогурт молочный в пром/упаковке пром/производства	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого:		19,34	17,15	63,92	582,00	0,21	0,83	20,13	18,89	311,20	382,20	76,58	3,48

II неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
516	Сарделька отварная	50	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 гречневая	150	8,85	6,60	43,30	244,50	0,28	0,00	0,03	0,00	17,23	207,00	139,00	4,50
	рассыпчатая с маслом сливочным	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	Итого:		27,37	21,55	115,00	775,50	0,43	22,06	0,14	18,94	149,03	505,40	209,90	7,81

Комплекс №2

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Филе птицы запеченное с овощами и сыром	75/30/20	16,80	8,04	10,71	246,40	0,15	5,14	6,55	0,00	252,94	343,77	35,53	2,11
	Картофель по-деревенски	150	0,03	6,18	0,06	172,50	0,15	17,30	0,03	0,00	5,31	14,25	28,50	0,04
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
379	Напиток из цикория на молоке	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
	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	13,80	57,00	0,12	24,00	0,06	24,00	16,50	17,00	17,00	0,90
	Итого:		24,25	16,37	72,37	699,90	0,56	46,47	6,64	42,70	422,25	570,02	135,63	5,42

Комплекс №3

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
494	Бефстроганов из говядины	75/75	26,20	18,60	8,40	307,50	0,18	3,60	0,10	0,00	59,70	300,20	46,30	2,80
520	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		37,18	25,30	91,62	726,50	0,44	6,53	0,13	18,71	133,85	445,04	112,94	6,86

Комплекс №4

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Застрак														
470	Оладьи из пчени по- кунцевски с маслом сливочным	120/10	24,58	18,27	17,18	332,80	0,36	35,77	8,84	0,00	139,36	388,31	31,43	8,36
	Картофель отварной с маслом сливочным, зеленью	150	2,05	3,96	16,12	108,00	0,11	14,70	20,00	0,02	11,20	56,30	20,60	0,91
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
	Сок фруктовый пром/производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
	Итого:		39,41	31,98	141,10	1026,80	1,73	63,40	29,36	18,72	201,66	598,21	102,83	12,84

Комплекс №5

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Комплекс №3

возрастная категория с 12 лет

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Застрап																
	Биточек из мяса птицы	100	43,73	18,13	25,73	282,60	0,06	1,92	0,02	0,00	37,60	165,80	72,90	1,40		
149	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	3,30	1,20	21,40	111	0,10	0,13	0,00	0,00	4,40	77,00	30,00	0,10		
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67		
	Хлеб пшеничный	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		
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	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		
	пром/производства															
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80		
	Итого:		59,91	29,08	154,93	1021,60	0,42	29,58	0,04	18,70	102,10	404,40	156,70	5,17		

Комплекс №6

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Застрапк																
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,90	10,80	45,10	292,00	0,08	1,30	0,09	0,40	130,00	158,00	37,00	0,60		
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00		
	Масло сливочное	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		
	Хлеб пшеничный	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		
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60		
	Сырок творожный в пром/упаковке	45	7,90	27,70	32,00	260,00	0,03	0,40	20,50	0,00	114,00	186,00	39,00	1,50		
	Итого:		26,95	55,95	134,08	968,00	0,24	1,70	120,64	0,40	404,20	598,40	120,64	4,82		

III неделя

Комплекс №1

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
413	Сосиска «Молочная» отварная	50	6,00	14,40	1,20	160	0,01	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20	
520	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39	
	Овощи по сезону	75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67	
	Хлеб пшеничный	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	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром/производства	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	150	0,60	0,00	13,80	57,00	0,12	24,00	0,06	24,00	16,50	17,00	17,00	0,90	
	Итого:		17,42	21,05	105,80	721,00	0,39	46,03	0,09	42,70	112,00	254,86	93,40	5,36	

Комплекс №2

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
379	Пудинг творожный со стуженным молоком	150/50	16,64	12,54	39,29	335,00	0,08	0,35	0,08	0,68	235,50	264,60	35,09	0,99	
	Напиток из цикория на молоке	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	
	Бутерброд с ветчиной на хлебе пшеничном	40/50	8,88	7,98	31,57	187,00	0,13	24,30	0,00	0,00	17,83	95,24	28,04	1,56	
	Итого:		27,32	21,82	85,06	598,00	0,21	24,65	0,08	0,68	375,33	479,84	81,13	3,15	

Комплекс №3

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ 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
Завтрак														
	Жаркое по-домашнему с говядиной	75/150	24,06	8,39	23,75	271,00	0,26	29,85	0,03	0,00	31,56	334,16	59,65	3,67
	Овощи по сезону	75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
	Итого:		37,58	11,34	94,45	669,00	0,41	51,91	0,14	18,94	146,36	553,56	120,55	5,98

Комплекс №4

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Фрикаделька из мяса птицы в сметанном соусе	100/50	41,4	25,1	33	310	0,08	0,2	0,03	0	15	145	99,1	3,5
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,85	6,60	43,30	244,50	0,28	0,00	0,03	0,00	17,23	207,00	139,00	4,50
	Овощи по сезону	75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Йогурт молочный в пром/упаковке	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого:		64,07	39,65	139,20	918,50	0,54	0,83	20,06	18,70	301,73	643,00	307,70	10,47

Комплекс №5

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Зраза из филе рыбы свежемороженой	100	2,30	12,40	10,70	199,00	0,03	3,00	0,10	0,00	20,40	36,30	10,40	0,66	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,24	5,10	22,40	156,00	0,15	25,00	0,03	0,00	59,00	86,60	34,30	1,34	
	Овощи по сезону	75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67	
	Хлеб пшеничный	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	
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90	
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80	
	Итого:		18,58	27,30	133,32	898,00	0,44	36,43	0,15	18,71	138,55	286,28	100,74	6,47	

Комплекс №6

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
261	Макароны запеченные с сыром, маслом сливочным	200/10	8,08	15,23	31,73	301,00	0,11	4,14	0,10	0,00	153,15	129,15	29,66	0,92	
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	
	Масло сливочное	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	
	Хлеб пшеничный	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	
	Напиток из цикория на молоке	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,02	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Итого:		19,23	30,08	77,11	645,00	0,24	4,16	100,15	0,00	313,35	383,55	74,30	3,64	

IV неделя

Комплекс №1
Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: с 14 лет

Комплекс №1

№ 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	
Завтрак															
	Сарделька отварная	50	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 пшеничная с маслом сливочным	150	6,50	4,30	40,00	225,00	0,14	0,05	20,00	0,00	25,00	28,00	35,00	2,80	
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67	
	Хлеб пшеничный	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	
	Напиток из цикория на молоке	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	
379	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04	
	Итого:		21,42	20,55	101,10	714,00	0,29	0,11	20,11	18,94	230,80	426,40	114,90	6,21	

Комплекс №2
Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет. Состав веществ														
№ 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
Завтрак														
520	Печень по-строгановски	75/75	21,30	20,00	2,40	255,00	0,30	39,10	9,10	0,00	137,40	376,70	58,50	7,00
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
	Сок фруктовый пром./производства	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	25,60	78,60	14,20	1,80
	Итого:		39,78	35,55	144,60	1053,00	1,68	52,03	9,65	18,70	229,10	590,36	134,10	11,96

Комплекс №3

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Тефтели из мяса птицы	120/50	52,80	24,00	40,00	350,00	0,10	4,70	0,04	0,00	43,00	220,00	90,30	2,20
470	Картофель отварной с маслом сливочным, зеленью	150	2,05	3,96	16,12	108,00	0,11	14,70	20,00	0,02	11,20	56,30	20,60	0,91
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
	Кисель плодово-ягодный из концентрата пром./производства	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	150	0,60	0,00	13,80	57,00	0,12	24,00	0,06	24,00	16,50	17,00	17,00	0,90
	Итого:		60,57	28,81	126,32	807,00	0,47	65,43	20,10	42,72	105,20	376,30	167,50	5,88

Комплекс №4

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК	Говядина тушеная с овощами по сезону	75/25	26,7	3,2	7,15	255	0,18	0,015	0	11,55	24,45	293,85	43,2	3,09
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,85	6,60	43,30	244,50	0,28	0,00	0,03	0,00	17,23	207,00	139,00	4,50
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67
	Хлеб пшеничный	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
686	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,78	5,24	0,90
	Итого:		40,83	10,70	99,27	706,50	0,60	2,95	0,03	30,26	75,23	585,63	224,04	10,26

Комплекс №5

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
	Птица запеченная (голень)	100	35,09	5,60	2,80	144,00	0,13	3,09	0,14	0,00	41,09	129,29	5,04	0,89		
	Рис припущенный с овощами с маслом сливочным	150	3,51	12,80	34,35	271,00	0,04	2,62	0,08	0,00	18,60	84,40	27,79	0,75		
	Овощи по сезону	75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67		
	Хлеб пшеничный	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		
	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,01	22,00	0,02	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50		
	Фрукты свежие по сезону	150	0,60	0,00	13,80	57,00	0,12	24,00	0,06	24,00	16,50	17,00	17,00	0,90		
	Итого:		49,62	19,25	109,35	738,00	0,43	51,74	0,28	42,70	149,69	325,69	95,43	4,81		

Комплекс №6

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Омлет с маслом сливочным	100/5	5,52	9,20	1,02	218,00	0,03	0,20	0,13	0,19	41,70	91,20	6,98	1,01	
	Овощи по сезону	75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67	
	Сыр твердых сортов	40	9,20	11,60	0,00	144,00	0,02	0,60	0,09	0,00	400,00	216,00	20,00	0,44	
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,01	0,00	9,70	0,00	2,20	1,90	0,30	0,00	
	Хлеб пшеничный	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	
	Какао с цикорием на молоке	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Итого:		23,64	33,85	60,52	733,00	0,19	0,83	9,92	18,89	591,40	504,10	81,88	3,82	

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

Качура Г. Ю.

Технолог

Каде С. М.