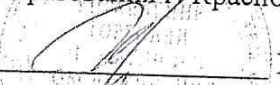


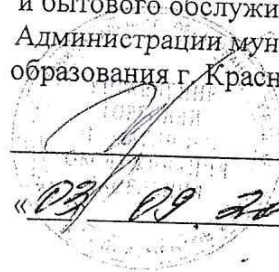
СОГЛАСОВАНО:
Заместитель руководителя,
заместитель Главного государственного
санитарного врача
по Краснодарскому краю


Ю. Ф. 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

Комплекс №1

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ 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				
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				
	Каша гречневая																	
516	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				

Комплекс №2

Возрастная категория с 11 лет Сезон осенне-зимний

№ 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				
Завтрак																		
451	Запеканка творожная со сушеным 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)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	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														
	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														
686	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)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 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																				
	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						
388	Макаронные 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						
520	Овоши 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	0,90						
	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 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																		
	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				
	Овоши 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 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

№ 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																												
	Сарделька отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00												
516	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,85	6,60	43,30	244,50	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	18,7	10,5	19,5	15	0,67												
	Овощи по сезону	70	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	0,00	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10													
	Хлеб пшеничный	2/25	4,20	0,70	30,80	130,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50													
686	Напиток из ягод св/мор	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	41,30	124,40	15,30	0,04													
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	0,00	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

№ 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																											
	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													

№ 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	Мг	Fe				
Завтрак																		
494	Бифстроганов 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	Макаронь 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)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Оладьи из печени 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				
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				
	Сок фруктовый	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				
	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:		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

№ 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	Мг	Fe		
Завтрак																
	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		
	Овоши 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		
	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 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																
	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)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Завтрак																											
413	Сосиска «Молочная» отварная	50	6,00	14,40	1,20	160	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20												
520	Макаронны 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													
			75	0,82	0,15	2,8	18	0,04	0,03	0	18,7	10,5	19,5	15	0,67												
			Хлеб по сезону	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)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Завтрак																											
379	Пудинг творожный со сгущенным 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	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 №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	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
	Зраза из филе рыбы свежезамороженной	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	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
261	Макаронны запеченные с сыром, маслом	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				
	сливочным																	
	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

№ 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																		
	Сарделька отварная	50	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			
	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,50	4,30	40,00	225,00	0,14	0,05	20,00	0,00	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	0,00	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	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	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60			
	Кондитерское изделие в пром/упаковке	45	3,10	2,10	12,30	132,00	0,01	0,03	0,11	0,24	0,00	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

№ 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																		
	Печень по-строгановски	75/75	21,30	20,00	2,40	255,00	0,30	39,10	9,10	0,00	0,00	137,40	376,70	58,50	7,00			
520	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,70	5,80	34,40	212	0,12	0,00	0,03	0,00	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	0,00	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	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	0,00			
	Выпечное изделие	75	7,76	8,90	51,40	336,00	0,12	5,50	0,02	0,00	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

№ 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																											
	Тфтели 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													
	Овоши 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

№ 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																											
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													
	Овоши 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	Са	Р	Мг	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)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	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															

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 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», Москва, 2008г.

Ответственный исполнитель:

Инженер-технолог
ООО Комбинат школьного питания



С. М. Каде

Контактные телефоны:

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

Приложение к цикличному меню:

1. Таблица выполнения норм питания детей в соответствии с Сан Пин 2.4.5-2409-08.