

Дупектор

нытвандық

ООО "Трест общественное питание"

И.Д. Афоничев



ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013. Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Д. Перевалова).

реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.И. Морозова).

Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений и образовательных учреждений общего среднего образования» Под ред. Ф.Л.Марчука и

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания»

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

0633.

2024 r.

083

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пример пищи

Именование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества:

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептур

День 1

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Каша пшеничная многозлаковая с маслом сливочным	200	8,97	10,87	41,17	326,05	267
---	-----	------	-------	-------	--------	-----

Чай с сахаром

Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
---------------	-----	------	------	-------	----	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
-------------	----	------	------	-------	------	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Овощи нарезанные (помидоры)	560	19,91	17,95	91,53	631,65	106
-----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-----

Ци на кашеистой кашеистой с картофелем

Ци на кашеистой кашеистой с картофелем	100	1,10	0,20	3,80	24	142
--	-----	------	------	------	----	-----

Углесть (1-й вариант)

Углесть (1-й вариант)	250	1,08	5,17	7,07	83,3	442
-----------------------	-----	------	------	------	------	-----

Максимальные изделия отварные

Максимальные изделия отварные	100	11,55	25,11	4,66	293	367(1)
-------------------------------	-----	-------	-------	------	-----	--------

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
----------------	-----	------	------	-------	--------	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	40	1,52	0,32	19,68	94	108
-------------	----	------	------	-------	----	-----

Напиток из шиповника

Напиток из шиповника	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
----------------------	----	------	------	-------	------	-----

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,70	0,30	22,80	97	519
---------------	-----	------	------	-------	----	-----

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	23,59	32,39	106,22	834,78	
----------------	------	-------	-------	--------	--------	--

День 2

ЗАВТРАК	115	6,61	4,23	11,24		517
---------	-----	------	------	-------	--	-----

Йогурт

Йогурт	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
--------	-----	------	------	-------	-------	-----

Каша рисовая молочная жидкая

Каша рисовая молочная жидкая	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100
------------------------------	----	------	------	------	-------	-----

Сыр твердый порционными

Сыр твердый порционными	200	0,40	0,00	20,00	80	616
-------------------------	-----	------	------	-------	----	-----

Чай из сухой смеси с витаминными "Виттошка"

Чай из сухой смеси с витаминными "Виттошка"	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
---	----	------	------	-------	------	-----

Виттон нарезной

Виттон нарезной	555	19,25	18,73	74,62	547,98	107
-----------------	-----	-------	-------	-------	--------	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Овощи нарезанные (буряк)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
--------------------------	-----	------	------	------	----	-----

Рисовый напиток

Рисовый напиток	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
-----------------	-----	------	------	-------	--------	-----

Кисель рыбный припущенный

Кисель рыбный припущенный	110	14,70	11,14	5,80	181,06	334
---------------------------	-----	-------	-------	------	--------	-----

Картофель отварной в молоке (1)

Картофель отварной в молоке (1)	180	2,63	3,75	10,40	179,6	174
---------------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
----------------	----	------	------	-------	----	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
-------------	----	------	------	-------	------	-----

Компот из смеси сухофруктов

Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
-----------------------------	-----	------	------	-------	-----	-----

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ОБЕД	920	24,86	20,99	91,54	754,51	
---------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	44,11	39,72	166,16	1302,49	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 3

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Бутерброд с сыром	200	5,70	5,26	18,98	146	165
-------------------	-----	------	------	-------	-----	-----

Суп молочный с-м-и из овощей

Суп молочный с-м-и из овощей	200	3,60	3,30	25,00	144	496
------------------------------	-----	------	------	-------	-----	-----

Какао с молоком (1-й вариант)

Какао с молоком (1-й вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
-------------------------------	----	------	------	-------	------	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	560	20,14	15,64	79,34	535,6	112
-------------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Пшеница свежая (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
---------------------------	-----	------	------	------	----	-----

Борщ с капустой и картофелем

Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
------------------------------	-----	------	------	-------	-------	-----

Котлета из курицы

Котлета из курицы	100	15,00	10,70	9,28	188,56	412
-------------------	-----	-------	-------	------	--------	-----

Каша ячневая вязкая

Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
---------------------	-----	------	-------	-------	--------	-----

Компот из яблок с лимонами

Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
----------------------------	-----	------	------	-------	-----	-----

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
----------------	----	------	------	-------	----	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
-------------	----	------	------	-------	------	-----

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ОБЕД	900	27,01	27,21	115,66	820,54	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	47,15	42,85	195	1356,14	
----------------	------	-------	-------	-----	---------	--

День 4

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Бутерброд с сыром	250	8,37	7,17	37,87	249,25	24
-------------------	-----	------	------	-------	--------	----

Каша гречневая молочная

Каша гречневая молочная	200	0,00	0,00	22,40	90	3
-------------------------	-----	------	------	-------	----	---

Сок 0,2

Сок 0,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
---------	----	------	------	-------	------	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	600	18,55	14,13	92,29	567,45	50
-------------	-----	-------	-------	-------	--------	----

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

Каплет из свежей отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	161
---------------------------	-----	------	------	------	----	-----

Суп-пюре из разных овощей

Суп-пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	370
---------------------------	-----	------	------	-------	--------	-----

Плов из мяса

Плов из мяса	280	18,34	19,67	42,28	418,6	108
--------------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	109
----------------	----	------	------	-------	----	-----

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
-------------	----	------	------	-------	------	-----

Напиток "Виттошка" с витаминными

Напиток "Виттошка" с витаминными	200	0,00	0,00	18,40	74	617
----------------------------------	-----	------	------	-------	----	-----

ИТОГО ЗА ОБЕД

ИТОГО ЗА ОБЕД	910	28,62	30,47	115,15	851,62	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	47,17	44,6	207,44	1419,07	
----------------	------	-------	------	--------	---------	--

День 5

ЗАВТРАК	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
---------	-----	------	------	-------	-----	------

Бутерброд с сыром

Бутерброд с сыром	230	7,13	11,04	31,05	233	625
-------------------	-----	------	-------	-------	-----	-----

Каша из пшена и риса молочная жидкая "Ларука" с

Каша из пшена и риса молочная жидкая "Ларука" с	200	0,10	0,00	15,20	61	494
---	-----	------	------	-------	----	-----

Чай с лимоном	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
---------------	----	------	------	-------	------	-----

Виттон нарезной	570	16,93	18,22	78,53	542,4	107
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

Овощи нарезанные (буряк)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
--------------------------	-----	------	------	------	----	-----

Суп с картошкой (печеной, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,57	117,77	155
--	-----	------	------	-------	--------	-----

Котлеты, биточки, шницелсы из мяса	100	13,37	11,94	17,74	286	381
------------------------------------	-----	-------	-------	-------	-----	-----

Рис из овощей	180	3,60	9,62	17,70	162	195
---------------	-----	------	------	-------	-----	-----

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
----------------	----	------	------	-------	----	-----

Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
----------------	----	------	------	-------	------	-----

Хлеб ржаной	200	0,50	0,00	27,00	110	508
-------------	-----	------	------	-------	-----	-----

Компот из смеси сухофруктов	900	25,34	27,56	110,21	835,97	
-----------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ИТОГО ЗА ОБЕД	1470	42,27	45,78	188,74	1378,37	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	42,27	45,78	188,74	1378,37	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 6	Витерборд с сыром	120	8,20	6,60	2,00	176	1118
ЗАВТРАК	Чаша из хлопьев с чиз "Terrylics" вязкая	250	10,68	13,52	39,36	321,85	247
	Чаша из хлопьев с чиз "Terrylics" вязкая	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,08	20,12	76,38	556,61	
ОБЕД	Овощи натуральные (попидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Суп картофель с бобовыми (1-й вариант)	250	5,71	3,76	21,92	144,9	144
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Капша гречневая вязкая	180	6,66	8,21	24,49	300,6	237
	Компот из ягод или фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	10,68	9,4	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	19,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,24	24,3	126,43	871,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	47,32	44,42	207,81	1428,31	
День 7	Котлет	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
ЗАВТРАК	Капша сырная молочная жидкая	220	8,66	16,80	37,26	321,31	268
	Чаша из сухой смеси с витаминами "Витюшка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Битон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	17,17	21,61	78,78	566,77	
ОБЕД	Овощи натуральные (буурца)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,98	7,77	18,12	75,75	142
	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,32	18,12	413,45	369
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	33,72	31,1	58,71	682	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1395	50,89	62,1	114,92	1350	
День 8	Капша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10,12
	Витерборд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
	Хлеб ржаной	40	0,48	0,16	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20,14	17,84	87,06	610,2	
ОБЕД	Овощи консервированные (кукуруза)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Птица отварная	100	12,47	16,29	0,58	131,75	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	617
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,11	28,44	164,37	823,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1450	47,25	46,28	251,43	1433,56	
День 9	Витерборд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
ЗАВТРАК	Капша гречневая молочная с маслом сливочным	230	7,34	5,72	39,17	237,13	14,4
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	21,12	15,98	96,19	609,33	
ОБЕД	Птица свежая (нелюбо)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Суп из овощей с фасолью	250	1,65	5,17	11,90	100	143
	Молоко стуженное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Компот из творога парового	200	27,86	21,73	44,00	482,66	508
	Хлеб пшеничный	20	0,50	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	7,80	47	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	35,19	29,29	123,74	911,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1375	56,31	45,27	219,93	1520,89	
День 10	Витерборд с сыром	120	8,20	6,60	22,00	176	1118
ЗАВТРАК	Капша из пшена и риса молочная жидкая "Лужка" с использованием смеси сухой с витаминами и магнем для питания "Витюшка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	109
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,69	19,08	84,31	581,6	
ОБЕД	Салат из свежих отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Птица из говядины паровые	100	12,11	28,03	10,32	34,45	20,8
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,35	46,10	252,6	415
	Компот из ягод для фруктов мороженых	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,16	44,1	118,77	985,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	43,85	63,18	203,08	1567,27	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1455	46,82	48,54	194,726	14322,53	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1455,5	46,982	48,454	194,726	14322,53	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459315

Владелец Елагина Наталья Николаевна

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025