

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ СШ № 27
(наименование общеобразовательного учреждения)



Волжский С.А.
(расшифровка подписи)

2017г.

Директор ООО «Ника»



Яворская Е.Г.

«18» апреля 2017г.

Примерное двухнедельное меню

рационов горячего питания

для обучающихся различного возраста

в муниципальном общеобразовательном учреждении

(ЗАВТРАК)

(за родительскую плату, стоимость каждого варианта 10 рублей)

Стоимость каждого варианта 10 рублей (буфет-раздаточная)

I ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
161/04	Суп молочный с рисом	200	5	6,3	18,5	150
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		6,7	6,8	29,5	205

II ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311/04; т.4/04	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	150/2	2,2	6,3	15,3	132
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		3,9	6,8	26,3	187

III ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
137/11	Рагу из овощей	120	1,8	8,5	11,1	128
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		3,5	9	22,1	183

IV ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
208/12	Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	112/3	6	7,4	19,7	173
	ИТОГО:		6	7,4	19,7	173

V ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311/04; т.4/04	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	150/2	1,6	6,3	16,1	132
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		3,3	6,8	27,1	187

VI ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11; т.1/96	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной	200/10	2,1	2,2	13,6	84
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		3,8	2,7	24,6	139

VII ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311/04; т.4/04	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	150/2	3,3	6,9	19,3	158
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		5	7,4	30,3	213

VIII ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 74	Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	120
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		3,8	6,9	29,5	175

IX ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
334/04	Макаронны, запеченные с сыром с маслом сливочным	95/3	5,8	8,5	23,3	198
	ИТОГО:		5,8	8,5	23,3	198

X ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 90	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,9	5,7	39,7	232
	Хлеб йодированный	25	1,7	0,5	11	55
	ИТОГО:		5,6	6,2	50,7	287