



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

*С.И. № 27*  
(подпись)

*МОУ еш № 27*  
*Космеев Е.А.*  
(расшифровка подписи)

*01 сент* 2017 г.



Директор ООО "РЕАЛ"

*Королева Т.Н.*

*"01" сентября 2017 г.*

*Примерное двухнедельное меню  
рационов горячего питания  
для обучающихся различного возраста  
в муниципальном общеобразовательном учреждении  
(комплекс с I блюдом)  
(за родительскую плату, стоимость каждого варианта 50 рублей)*



Примерная стоимость каждого варианта 50 рублей (комплекс № 1)

### I ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
99/04	Колбаса в/к (порциями)	40	6,4	15,5	0	164
67/11; т.1/96	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей отварной, со сметаной	250/20/10	2	4,3	10	88
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	90	6,3	1,8	39,6	198
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,3</b>	<b>21,6</b>	<b>81</b>	<b>574</b>

### II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
77/11; 121/11	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250/25	2	2,4	14,8	90
ТТК № 14/1; ТТК № 2	Пирожок печеный слобный с фаршем из сыра	60	6,9	13,2	20,1	231
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	70	4,9	1,4	30,8	154
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,1</b>	<b>17</b>	<b>80,9</b>	<b>535</b>

### III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 36; т.1/96	Свекольник с говядиной тушеной со сметаной	250/10/10	2	5,3	13,3	105
ТТК № 31	Сосиска, запеченная в тесте	100	10,4	8,8	26,8	233
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4,5	1,3	28,6	143
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,5</b>	<b>15,4</b>	<b>100,1</b>	<b>605</b>

### IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3\04	Бутерброд с сыром	30/30	9,3	9,3	13,2	174
81/11; 121/11	Суп картофельный с горохом с фрикадельками мясными	250/20	6,2	5,6	22,3	167
ТТК № 43	Какао с молоком	200	4	3,6	17,6	118
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	3,1	0,9	19,8	99
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,6</b>	<b>19,4</b>	<b>72,9</b>	<b>558</b>

### V ВАРИАНТ (пятница)

№ 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	250/30	2,9	2,5	21	120
ТТК № 34	Кулебяка с фаршем из капусты с луком	200	12	13,4	67,6	444
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,8	0,8	17,6	88
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,9</b>	<b>16,7</b>	<b>142</b>	<b>794</b>



### VI ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 46; т.1/96	Суп из овощей с птицей отварной со сметаной	250/15/10	2,3	4,5	12,5	100
ТТК № 31	Сосиска, запеченная в тесте	100	10,4	8,8	26,8	233
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	3,1	0,9	19,8	99
<b>ИТОГО:</b>			<b>16</b>	<b>14,2</b>	<b>74,1</b>	<b>490</b>

### VII ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	40	9,2	11,8	0	142
80/11; 121/11	Суп картофельный с рисом с фрикадельками мясными	250/20	2,5	3	18,3	113
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	90	6,3	1,8	39,6	198
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,2</b>	<b>16,6</b>	<b>72,9</b>	<b>511</b>

### VIII ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/20	2	5,2	13,1	106
ТТК № 14/1; ТТК № 69	Пирожок печеный сдобный с фаршем мясным с луком	90	14,1	10,8	29,5	273
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,8</b>	<b>17</b>	<b>79,6</b>	<b>547</b>

### IX ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82, 118/11; т.1/96	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей отварной	250/30	2,9	2,5	21	120
ТТК № 3	Пицца школьная	100	10,1	11	28,2	253
631-III/04	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,4</b>	<b>14,7</b>	<b>111,4</b>	<b>647</b>

### X ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; 121/11	Суп картофельный с горохом с фрикадельками мясными	250/25	6,2	5,6	22,3	167
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 14/1; ТТК № 10	Пирожок печеный сдобный с фаршем из капусты с мясом	100	15,3	12	32,3	300
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,6</b>	<b>18,6</b>	<b>108</b>	<b>701</b>