

УТВЕРЖДАЮ:



*Примерное двухнедельное меню
рационов горячего питания
для обучающихся различного возраста
в муниципальном общеобразовательном учреждении
(обед)*

(за родительскую плату, примерная стоимость каждого варианта 70 рублей)

Примерная стоимость каждого варианта 70 рублей

I ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11; т.1/96	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей отварной, со сметаной	250/10/10	2	4,3	10	88
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	50/50	10,8	8,7	4	137
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	15	0,2	0	0,9	3
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	70	4,9	1,4	30,8	154
ИТОГО:			23,7	20,5	112,3	717

II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; т.1/96	Суп картофельный с пшеном с говядиной тушеной	250/10	2,5	3	18,3	113
ТТК № 75/1 735/02	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	70/35	12,8	15,2	13	243
ТТК № 16	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			29,2	27,2	133,5	897

III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11; т.1/96	Борщ со свежей капустой и картофелем с говядиной тушеной, со сметаной	250/10/10	2	5,2	13,1	106
374/04	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	15,9	7,6	8,4	168
518-III/04	Картофель отварной	130	2,2	4,5	18,2	124
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			24,7	18,5	101,7	670

IV ВАРИАНТ (четверг)

№ 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	250/25	2,9	2,5	21	120
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	60/144	18,7	15,5	33,1	305
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			26,8	19,2	113,7	687

V ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; т.1/96	Суп картофельный с горохом с птицей отварной	250/10	6,2	5,6	22,3	167
ТТК № 102	Зразы рубленые из птицы	80	10,4	10,5	5,4	160
520-III/04	Пюре картофельное (при отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04)	150	3,1	6,7	21,9	163
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			24,9	24	109,2	752

Примерная стоимость каждого варианта 70 рублей

VI ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; т.1/96	Суп картофельный с рисом с птицей отварной	250/10	2,5	3	18,3	113
ТТК № 58	Гуляш из птицы	50/50	10,8	8,7	4	137
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,6	7,7	42,5	278
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			27,1	20,6	124,4	790

VII ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; т.1/96	Суп картофельный с горохом с говядиной тушеной	250/20	6,2	5,6	22,3	167
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	70	10,7	8	11,2	183
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			27,3	20,9	128,3	823

VIII ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11; т.1/96	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушеной, со сметаной	250/10/10	2	4,3	10	88
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	80	12,2	9,2	12,8	209
518-III/04	Картофель отварной	150	2,5	5,1	21	143
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			21,3	19,8	105,8	712

IX ВАРИАНТ (четверг)

№ 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	250/10/10	2,3	4,5	12,5	100
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	12,1	10,8	12	197
ТТК № 3	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	8,2	6,6	40,9	255
600-III/04	Соус сметанный	30	0,6	3	1,5	36
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			28,4	26,1	126,5	850

X 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	250/25	2,9	2,5	21	120
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	50/150	12	11,2	19,4	232
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,1	14,9	100	614