

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Школа № 27»
(муниципальное общеобразовательное учреждение)
МБОУ «Школа № 27»
(подпись)
А.И. Демисев
(расшифровка подписи)
03 сентября 2018 г.

Директор ООО «ОЛИМП»
Д.Н. Кирпичева/
"03" сентября 2018 г.

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

Примерная стоимость каждого варианта 50 рублей

I ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72
413/04	Сосиска отварная	50	5,5	11,9	0,8	133
ТТК № 3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,8	5,6	39,6	231
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	20	0,3	0	1,2	4
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			17,9	24,4	78,6	608

II ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	250/10	3,7	10,5	25,6	220
ТТК № 7	Творожный пирог	100	9,5	18,7	28,7	322
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			16,9	30,2	91,3	710

III ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным	250/10	8,2	16,5	29,2	307
ТТК № 9	Омлет натуральный	105	10,5	17,5	2	208
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			22,4	35	68,2	683

IV ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72
99/04	Колбаса в/к (порциями)	20	3,2	7,8	0	83
ТТК № 1	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	250/10	5,7	10,7	29,7	300
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			12,6	19,5	66,7	551

V ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным	250/10	4,2	8,3	24,7	247
ТТК № 8	Запеканка из творога	70	11,9	8,5	10,7	170
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			19,8	17,8	72,4	585

Примерная стоимость каждого варианта 50 рублей

VI ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
т.11/96	Колбаса вареная (порциями) отварная	85	11,6	19,2	0	221
516-III/04	Макаронные изделия отварные	130	4,5	5,3	30,5	191
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	20	0,3	0	1,2	4
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			20,1	25,5	68,7	584

VII ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	9,2	14,2	39	335
ТТК № 45	Сырники творожные	75	11,4	9,3	14,1	190
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			24,3	24,5	90,1	693

VIII ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная кукурузная с маслом сливочным	250/10	5,7	10,7	29,7	300
ТТК № 69	Омлет с колбасными изделиями	100	10,9	20	2	233
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,8	0,8	17,6	88
ИТОГО:			19,6	31,5	64,3	679

IX ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72
99/04	Колбаса в/к (порциями)	20	3,2	7,8	0	83
ТТК № 1	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	250/10	3,7	10,5	25,6	220
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,8	0,8	17,6	88
ИТОГО:			14,5	25	58,2	521

X ВАРИАНТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 1	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом сливочным	250/10	8,2	16,5	29,2	307
238/12	Запеканка из творога с морковью	100	11,7	10,3	23,8	234
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			23,6	27,8	90	709