



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ СШ № 27

(наименование образовательного учреждения)

Космичева В.В.

(расшифровка подписи)

03 *сентябрь* 2018 г.

Директор ООО "ОЛИМП"

М.Н.Кирпичева



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

(за родительскую плату, примерная стоимость каждого варианта 60 рублей)

Примерная стоимость каждого варианта 60 рублей

I ВАРИАНТ (понедельник)

№ 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
ТТК № 99	Птица отварная	100	16,8	8,4	0	108
514-III/04	Бобовые отварные	130	12,2	5,9	38,5	221
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			38,4	21,4	81,7	597

II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 54	Суфле из печени	80	15	13,6	5,4	206
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			22,9	21,5	70,5	565

III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,7	15,3	89,6	590

IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	65/195	15,6	14,5	25,2	301
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,4	15,7	68,4	497

V ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
99/04	Колбаса в/к (порциями)	20	3,2	7,8	0	83
ТТК № 98	Тефтели из птицы	70/60	13	14	8,3	212
512-III/04	Рис припущенный	150	3,5	6	36,9	219
515-III/04	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	1,1	1,8	21
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			25	30,1	88,4	725

Примерная стоимость каждого варианта 60 рублей

VI ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			25,1	19,4	71,9	515

VII ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
99/04	Колбаса в/к (порциями)	20	3,2	7,8	0	83
ТТК № 64	Зразы рыбные рубленые	80	9,7	3,5	11,2	118
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,8	19,2	76,3	560

VIII ВАРИАНТ (среда)

№ 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
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			30,9	30,1	98,8	790

IX ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 99	Птица отварная	100	16,8	8,4	0	108
ТТК № 74	Картофель тушеный	150	2,1	6,4	27,7	180
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			23,7	16	70,9	484

X ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	60/60	12,9	10,4	4,8	164
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			22,9	17,7	83,2	571