

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов (ГОС) общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 79,25 руб.

Сезон: весна- лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101, 2013
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	7,84	11,78	37,33	286,64	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	27	1,27	0,19	13,45	60,56	пром
Всего		521	18,28	17,80	89,39	590,89	
Обед							
	Тефтели мясные в соусе томатном	125	11,41	13,26	13,58	219,30	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,06	7,79	40,87	269,84	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмординовый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№ 109, сб. 2013г
Всего		543	24,53	21,59	104,76	711,48	
2 День							
Завтрак							
	Гуляш из филе птицы	100	17,13	6,90	5,03	150,77	№ 378, 2012
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 109, сб. 2013г
Всего		537	29,46	15,45	90,26	617,95	
Обед							
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,72	9,92	32,79	291,34	№369, 2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 109, сб. 2013г
Всего		517	21,43	10,54	75,05	480,77	
3 День							
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	60	2,37	0,28	34,11	148,46	№2, 2004
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	215	6,80	14,56	40,79	321,41	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,08	0,16	11,45	51,59	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	23	1,08	0,16	11,45	51,59	пром
Всего		521	13,39	17,15	115,79	671,09	
Обед							
	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/	150	12,28	8,46	7,19	154,06	№309/3, 1994
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, сб. 2013г



Всего		576	19,34	14,48	78,27	520,75	
4 День							ТТК
Завтрак	Биточки мясные в соусе красном основном	100	14,37	10,70	13,77	208,86	№237, 2013
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,08	10,39	54,49	359,78	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	№108, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	
Всего		557	30,20	21,60	106,67	741,84	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	90	16,91	6,35	2,66	135,40	№493, 2004
	Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209,52	№512, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	35,60	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62	№109, сб. 2013г
Всего		474	23,16	11,05	82,32	521,31	
5 День							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2,44	14,77	15,17	203,37	№1, 2004
	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,63	11,03	33,00	257,82	стр 246, таб№ 4.2004
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
Всего		528	17,27	30,14	97,00	728,37	
Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом	95	14,15	19,42	14,15	288,02	№482, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,83	5,37	37,10	220,01	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
Всего		513	24,22	25,37	96,72	712,08	
6 День							
Завтрак	Рагу из филе птицы	250	20,72	9,12	29,63	283,46	№489, 2004
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
Всего		525	25,05	9,71	73,72	482,49	
Обед	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	90	16,13	4,58	7,21	134,59	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	150	14,81	6,33	35,73	259,17	№514, 2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№109, сб. 2013г
Всего		497	34,49	11,38	87,77	591,43	
2 неделя							
1 День							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,36	5,32	0,00	69,32	№101, 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,32	12,61	29,56	261,01	№266, 2013
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
Всего		336	18,73	18,79	92,37	613,44	
Обед	Провансаль из филе курицы в соусе красном	100	15,83	2,23	12,38	132,87	ТТК
	Рис припущенный	100	1,40	6,61	16,71	116,71	№520, 2004



Всего	№108, 2013	№109, сб. 2013г.	№108, 2013	№109, сб. 2013г.	№108, 2013	№109, сб. 2013г.	№108, 2013	№109, сб. 2013г.	№108, 2013	№109, сб. 2013г.
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2 День	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Завтрак	688	688	688	688	688	688	688	688	688	688
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	Шницель рубленый из филе птицы	Капуста тушеная	Чай с сахаром и молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Плов из филе птицы	Напиток мандариновый	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Всего	618	618	618	618	618	618	618	618	618	618
Обед	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Всего	457	457	457	457	457	457	457	457	457	457
3 День	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Завтрак	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
	Бутерброд с маслом	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	Кофейный напиток на молоке	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Пюре яблочное	Котлеты Тотошка запеченные в соусе сметанном с томатном	Макаронные изделия отварные	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	Хлеб пшеничный
Всего	505	505	505	505	505	505	505	505	505	505
4 День	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
Завтрак	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Тфтели мясные в соусе томатном	Каша гречневая рассыпчатая	Чай с сахаром и лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Котлета из минтая с маслом	Пюре картофельное	Напиток лимонный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
Всего	589	589	589	589	589	589	589	589	589	589
Обед	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
Всего	583	583	583	583	583	583	583	583	583	583
5 День	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Завтрак	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
	Сыр порционный	Каша Дружба	Какао с молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Биточки мясные в соусе красном основном	Сыр порционный	Каша Дружба	Какао с молоком	Хлеб пшеничный
Всего	497	497	497	497	497	497	497	497	497	497
Обед	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100



	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,78	6,64	39,52	244,93	№243, 2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТК
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,20	10,93	52,21	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,60	0,24	16,93	76,26	№ 109, сб. 2013г
Всего		506	24,58	17,93	95,06	639,93	
6 День							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром маслом	150	8,50	11,60	28,33	251,72	КП
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	250	1,00	1,00	24,50	111,00	№112,2013
Всего		657	15,11	15,05	99,17	592,51	
Обед	Печень по-строгановски	90	8,84	8,24	5,41	131,13	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,60	6,52	48,06	269,32	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТК
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,99	0,15	10,46	47,10	№ 109, сб. 2013г
Всего		516	16,83	15,23	100,17	605,06	
Всего за две недели	Завтрак	6 510,00	260,87	229,94	1134,82	7652,26	
Среднее значение за период		542,50	21,74	19,16	94,57	637,69	
Всего за две недели	Обед	6 255,00	283,43	181,80	1086,96	7117,78	
Среднее значение за период		521,25	23,62	15,15	90,58	593,15	