

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 188,56 руб

с 12 лет и старше

Сезон: весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	30	8,04	7,98	0,00	103,98	№101,2013
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	215	7,88	15,40	37,39	319,69	№267,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	16	1,22	0,14	7,95	37,97	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,85	0,13	8,96	40,37	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	18	0,85	0,13	8,96	40,37	пром
Всего		504	19,09	23,83	73,53	585,00	
Итого		304	19,09	23,83	73,53	585,00	
Обед	Салат Картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	2,06	6,11	12,92	114,86	№75, сб. Пермь 2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,42	5,66	19,76	139,64	№132,2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	125	11,41	13,26	13,58	219,30	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,28	15,41	73,56	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный 42гр	42	3,19	0,38	20,89	99,72	№ 108, сб. 2013г
	Мандарины свежие	110	0,88	0,22	8,25	38,50	№112,2013
		1 043	33,18	35,26	156,32	1075,31	
	Ватрушка с творогом	100	12,81	6,53	43,26	283,08	№695, 1994
Полдник	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Яблоко свежее	230	0,92	0,92	22,54	102,12	№112,2013
	Всего	530	14,46	8,01	86,04	474,06	
Итого		1 573	47,55	48,25	1 573		
2 День							
Завтрак	Омлет натуральный	180	19,04	25,98	3,33	323,32	№340,2004

	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,93	56,95	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№ 109, 2013
	Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6,00	28,00	№ 112, 2013
Всего		504	26,58	30,30	46,22	563,89	
Итого		504	26,58	30,30	46,22	563,89	
Обед							
	Икра кабачковая	120	1,92	7,56	8,88	111,24	№ 115, 2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,08	4,56	14,93	109,15	№ 110, 2004
	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	22	1,67	0,20	10,93	52,21	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,03	0,15	10,96	49,35	№ 109, сб. 2013г
Всего		879	24,59	22,56	92,40	670,95	
Полдник							
	Хачапури с сыром	100	14,61	15,42	40,63	359,77	№ 850, 1997
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№ 515, 2013
	Мандарины свежие	160	1,28	0,32	12,00	56,00	№ 112, 2013
Всего		460	21,49	22,14	62,03	533,37	
Итого		460	21,49	22,14	62,03	533,37	
3 День							
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	60	2,37	0,28	34,11	148,46	№ 2, 2004
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	№ 105, 2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,72	7,31	40,66	255,32	№ 265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,20	10,93	52,21	№ 108, сб. 2013г
	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	№ 109, сб. 2013г
Всего		543	15,06	17,35	126,73	723,29	
Итого		543	15,06	17,35	126,73	723,29	
Обед							
	Икра морковная	100	1,81	8,16	10,17	121,32	№ 78, 2004
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,55	4,51	22,25	151,78	№ 139, 2004
	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/	150	12,28	8,46	7,19	154,06	№ 309/3, 1994
	Пюре картофельное	200	4,48	6,26	35,24	215,21	№ 520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	43	3,27	0,39	21,37	102,04	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,69	0,25	17,93	80,75	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	150	1,20	0,30	11,25	52,50	№ 112, 2013
Всего		1129	30,28	28,33	141,88	943,57	
Полдник							
	Ромовая баба	100	6,03	9,05	63,18	358,29	№ 91, 2000
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№ 518, 2013
	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	№ 112, 2013
Всего		500	7,57	10,40	103,02	535,96	
Итого		500	7,57	10,40	103,02	535,96	
4 День							
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом из кураги	120	18,60	5,59	29,26	241,70	№ 366, 2004
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК

Всего	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
Итого	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№109, сб. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	170	0,68	0,68	16,66	75,48	№112,2013
Яблоко свежее	541	22,60	6,73	81,34	476,28	
Итого	25	1,90	0,23	12,43	59,33	№108,2013
Обед	120	2,54	9,70	15,76	160,49	№78,2004
Икра свекольная	265	2,57	6,61	14,39	127,30	№135,2004
Суп из овощей со сметаной	125	25,32	8,90	3,40	194,99	№493,2004
Филе птицы тушеное в сметанном соусе	200	4,96	5,78	51,89	279,36	№512,2004
Рис припущенный	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	34	2,58	0,31	16,90	80,68	№108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	982	40,26	31,65	145,09	1026,23	
Итого	100	7,92	7,45	49,63	297,29	Ц.Л.от 10.03.1997г
Полдник	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
Напиток витаминизированный Клюквенный	170	1,36	0,34	12,75	59,50	№112,2013
Мандарины свежие	470	9,28	7,79	78,86	422,71	
Итого	452	48,64	39,44	223,95	1443,95	
5 день	30	1,60	7,43	10,07	113,55	№1, 2004
Завтрак	210	6,63	11,03	33,00	257,82	стр 246, таб№
Итого	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
5 день	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Завтрак	130	1,04	0,26	9,75	45,50	№112,2013
Итого	595	14,58	22,70	80,27	583,70	
Обед	100	1,34	15,08	10,74	184,01	№35,2000
Салат Овощной букет	250	1,99	5,24	11,96	102,96	№134, 2004
Суп Крестьянский с крупой	140	18,97	35,56	19,04	472,09	№482,2004
Запеканка из печени с рисом с маслом	230	8,94	8,23	56,89	337,35	№332, 2004
Макаронные изделия отварные	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
Напиток мандариновый	32	2,43	0,29	15,90	75,94	№108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	990	35,64	64,70	145,09	1305,20	
Итого	100	7,64	10,88	46,48	314,42	ТТК
Полдник	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
Шаньга Сибирская	150	1,20	0,30	11,25	52,50	№112,2013
Варенец	450	14,64	16,18	65,93	467,92	
Мандарины свежие	215	5,95	14,88	29,55	275,96	№260,2013
Итого	215	5,95	14,88	29,55	275,96	
5 день	215	5,95	14,88	29,55	275,96	
Завтрак	215	5,95	14,88	29,55	275,96	
Итого	215	5,95	14,88	29,55	275,96	

	420	14,50	7,33	72,50	413,94
Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом	150	16,50	6,09	42,20	289,58
Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42
Хлеб пшеничный	18	1,37	0,16	8,95	42,71
Хлеб ржано-пшеничный	32	1,50	0,22	15,94	71,78
Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого	600	21,95	8,93	99,04	564,28
Обед	570	21,15	8,93	99,04	564,28
Салат Овощной с зеленым горошком	100	3,09	7,02	12,91	127,15
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,57	6,16	19,91	145,32
Плов из филе птицы	230	30,40	17,67	42,13	449,18
Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62
Хлеб пшеничный	17	1,29	0,15	8,45	40,34
Хлеб ржано - пшеничный	807	0,71	0,11	7,47	33,65
Сдоба с маком, помадкой	110	38,23	31,15	102,50	843,25
Молоко кипяченое	200	8,25	9,83	61,36	366,87
Яблоко свежее	260	5,60	6,40	9,40	117,60
Итого	570	1,04	1,04	25,48	115,44
Здний	570	14,89	17,27	96,24	599,91
Завтрак	30	1,60	7,43	10,07	113,55
Бутерброд с маслом	205	7,77	7,40	39,44	255,48
Каши ячневая вязкая с маслом	200	2,06	1,99	17,98	98,04
Кофейный напиток на молоке	24	1,82	0,22	11,93	56,95
Хлеб пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62
Хлеб ржано-пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62
Пюре яблочное	497	15,04	17,30	98,34	609,25
Итого	497	15,04	17,30	98,34	609,25
Обед	100	1,35	10,12	9,33	133,73
Маринад морковный	265	2,57	6,61	14,39	127,30
Суп из овощей со сметаной	100	16,80	6,24	12,79	174,49
Котлеты Тотошка запеченные в соусе сметанном с томатном	180	7,00	6,44	44,52	264,02
Макаронные изделия отварные	200	0,00	0,00	16,48	65,92
Напиток витаминизированный Черносмородиновый	30	2,28	0,27	14,91	71,19
Хлеб пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23
Хлеб ржано-пшеничный	280	1,12	1,12	27,44	124,32
Яблоко свежее	1 193	32,89	31,05	158,79	1046,20
Итого	1 193	32,89	31,05	158,79	1046,20

Полдник	Сдоба с повидлом	100	8,41	12,30	65,37	405,84	ТТК, ЦПЛ
	Кисель из мандаринов	200	0,41	0,10	20,10	82,92	ТТК
	Мандарины свежие	130	1,04	0,26	9,75	45,50	№112,2013
Всего		430	9,86	12,66	95,22	534,26	
Итого		1622	22,75	41,72	257,00	1530,46	
4 День							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	205	26,77	33,59	3,61	423,83	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	№112,2013
Всего		598	30,33	34,57	50,48	634,38	
Итого		598	30,33	34,57	50,48	634,38	
Обед	Салат Картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	2,06	6,11	12,92	114,86	№75, сб. Пермь 2013
	Свекольник со сметаной	255	2,59	5,39	20,47	140,73	№131, Пермь
	Котлета из минтая с маслом	110	11,47	16,68	16,61	262,46	№54,2000
	Пюре картофельное	200	4,48	6,26	35,24	215,21	№520, 2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,15	8,45	40,34	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	882	1,65	0,25	17,43	78,51	№ 109, сб. 2013г
Всего		1552	23,68	34,85	121,58	894,66	
Полдник	Булочка Домашняя	100	9,06	10,44	59,87	369,70	№769,2004
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
	Мандарины свежие	130	1,04	0,26	9,75	45,50	№112,2013
	Яблоко свежее	240	0,96	0,96	23,52	106,56	№112,2013
Всего		670	16,86	16,66	101,34	622,76	
Итого		1552	16,86	16,66	101,34	622,76	
5 День							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,68	2,66	0,00	34,66	№101,2013
	Каша Дружба	205	5,87	7,63	29,42	209,87	№260,2013
	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	18	0,85	0,13	8,96	40,37	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	90	0,72	0,18	6,75	31,50	№112,2013
Всего		563	16,53	14,67	75,05	498,35	
Итого		563	16,53	14,67	75,05	498,35	
Обед	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	92,70	№115,2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,96	5,21	23,79	153,83	№140, 2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	100	14,37	10,70	13,77	208,86	ТТК
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,14	7,97	47,42	293,91	№243,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	17	1,29	0,15	8,45	40,34	108, 2013

Всего	17	1,74	0,26	18,41	82,99	№ 109, сб. 2013г
Полдник	180	0,72	0,72	17,64	78,66	
Итого	1004	10,00	10,00	17,64	78,66	

Всего	17	1,74	0,26	18,43	82,99	№ 109, сб. 2013г
Молоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	79,92	№112,2013
Пирожки печеные с курагой	1 064	30,98	31,46	150,80	1010,23	
Нектар в ассортименте	100	7,06	5,94	51,70	288,48	№687, 1994
Мандарины свежие	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
Всего	120	0,96	0,24	9,00	42,00	№112,2013
Итого	420	8,76	6,73	80,94	419,35	
6 день	1443	38,79	31,9	231,73	1429,58	
Завтрак	60	2,37	0,28	34,11	148,46	№2, 2004
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,34	15,23	37,82	333,65	№333,2004
Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Мандарины свежие	130	1,04	0,26	9,75	45,50	№112,2013
Всего	640	19,74	18,14	124,54	740,40	
Итого	640	19,74	18,14	124,54	740,40	
Обед	100	1,35	10,12	9,33	133,73	№612, 2004
Маринад морковный	255	2,05	5,56	10,83	101,58	№124, 2004
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	100	9,83	9,15	6,01	145,73	№431, 2004
Печень по-строгановски	180	4,60	6,52	48,06	269,32	№511, 2004
Рис отварной	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
Компот из смеси сухофруктов	32	2,43	0,29	15,90	75,94	№ 108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	190	0,75	0,11	7,97	35,89	
Хлеб ржано-пшеничный	1057	0,76	0,76	18,62	84,36	№112,2013
Яблоко свежее	65	22,26	32,61	140,54	944,72	
Бутерброд с сыром и маслом	200	8,44	9,31	19,95	197,29	№2, 2004
Снежок	120	5,40	5,00	21,60	153,00	№516,2013
Мандарины свежие	385	0,96	0,24	9,00	42,00	№112,2013
Всего	6716,00	233,96	236,99	1019,17	7145,40	
Итого	6716,00	233,96	236,99	1019,17	7145,40	
Среднее значение за период	559,67	19,50	19,75	84,93	595,45	
Всего за две недели СМЕНА 2	18 005,00	545,25	549,60	2605,85	17550,79	
Среднее значение за период	1 500,42	45,44	45,80	217,15	1462,57	