

Типовое (базовое) меню для организаций питания обучающихся (МО) общеобразовательных организаций Новосибирской области, обучающихся с 12 лет и старше
 МАУ "Комбинат питания" 92,00 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	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
	Пюре яблочное	20	0,94	0,14	9,96	44,86	ПРОМ
Всего		516	19,89	23,93	79,50	612,95	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	265	2,72	6,66	20,05	151,00	№132, 2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	125	11,41	13,26	13,58	219,30	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,08	10,39	54,49	359,78	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	33,65	№109, 2013
Всего		832	28,96	30,66	125,49	893,72	
2 День							
Завтрак	Гуляш из филе птицы	110	18,84	7,59	5,51	165,75	№ 378, 2012
	Макаронные изделия отварные	200	7,77	7,16	49,47	293,35	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62	№ 109, сб. 2013г
	Всего		550	33,23	18,87	89,88	662,32
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,08	4,56	14,93	109,15	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	230	21,55	12,87	24,74	300,93	№369, 2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,16	8,95	42,71	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, сб. 2013г
	Всего		719	25,91	17,86	70,48	546,36
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	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 пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Хлеб яблочное	20	0,94	0,14	9,96	44,86	ПРОМ
	Пюре яблочное	545	14,71	24,54	122,88	771,18	
	Суп картофельный с бобовыми/горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/	150	12,28	8,46	7,19	154,06	№309/3,1994
Всего Обед	Пюре картофельное	200	4,48	6,26	35,24	215,21	№520, 2004
	Пюре витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Напиток витаминизированный Клюквенный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
	Хлеб пшеничный	23	1,08	0,16	11,45	51,59	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	843	24,80	19,54	101,90	682,70	
	Сыр порционный	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№101,2013
	Сыр порционный	100	14,37	10,70	13,77	208,86	ТТК
	Биточки мясные в соусе красном основном	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237, 2013
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Чай с сахаром	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г
Всего Обед	Хлеб пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	535	31,99	24,45	92,76	719,07	
	Суп из овощей со сметаной	260	2,42	6,11	14,25	121,62	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	90	16,91	6,35	2,66	135,40	№493,2004
	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	34	2,58	0,31	16,90	80,68	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,60	0,24	16,93	76,26	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	798	28,47	18,30	121,26	763,56	
	Всего	30	1,60	7,43	10,07	113,55	№1, 2004
5 День Завтрак	Бутерброд с маслом	210	6,63	11,03	33,00	257,82	стр 246, табл№ 4,2004
	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Какао с молоком	26	1,98	0,23	12,92	61,70	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	140	1,12	0,28	10,50	49,00	№112,2013
	Мандарины свежие	631	16,63	22,96	93,94	648,90	
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,92	5,22	11,51	100,64	№134, 2004
	Запеканка из пшена с рисом	90	14,11	15,80	14,09	254,98	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
Всего Обед	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,20	10,93	52,21	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,99	0,15	10,46	47,10	№ 109, сб. 2013г

	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№
Всего	Сыр порционный Рагу из филе птицы Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	10	2,66	0,00	34,66	№101, 2013				
		260	21,55	29,68	297,03	№489, 2004				
		200	2,06	1,99	98,04	ТТК				
		34	2,58	16,90	80,68	№108, с6. 2013г				
		38	1,79	18,92	85,23	№109, с6. 2013г				
		542	32,66	83,48	595,65					
		250	2,90	23,47	152,17	№140, 2004				
		100	18,40	8,00	150,35	ТТК				
		200	19,75	47,64	345,56	№514, 2004				
		200	0,00	16,48	65,92	ТТК				
Всего	Суп картофельный с макаронными изделиями Кнели куриные с рисом в соусе томатном Бобовые отварные /горох/ Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	23	1,75	11,43	54,58	№108, с6. 2013г				
		23	1,08	11,45	51,59	№109, с6. 2013г				
		796	43,88	118,47	820,17					
		30	8,04	0,00	103,98	№101, 2013				
		215	7,36	29,62	294,05	№266, 2013				
		200	0,20	10,05	41,46	ТТК				
		23	1,75	11,43	54,58	№108, с6. 2013г				
		27	1,27	13,45	60,56	№109, с6. 2013г				
		27	1,27	13,45	60,56	пром				
		522	19,88	78,00	615,19					
Всего	Суп картофельный с бобовыми /горох/ Фрикадельки из филе курицы в соусе красном основном Пюре картофельное Напиток витаминизированный Вишневый Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Мандарины свежие	250	5,44	21,60	148,46	№139, 2004				
		100	15,83	12,38	132,87	ТТК				
		150	3,36	26,43	161,40	№520, 2004				
		200	0,00	16,48	65,92	ТТК				
		27	2,05	13,42	64,07	№108, 2013				
		25	1,18	12,45	56,08	№109, 2013				
		80	0,64	6,00	28,00	№112, 2013				
		832	28,49	108,76	656,80					
		115	18,74	18,05	316,86	ТТК				
		180	4,64	21,03	160,19	№534, 2004				
Всего	Шницель рубленый из филе птицы, маслом Капуста тушеная Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	1,78	12,35	71,42	№630, 1994				
		21	1,60	10,44	49,83	№108, с6. 2013г				
		29	1,36	14,44	65,05	№109, с6. 2013г				
		545	28,11	76,32	663,35					
		260	2,57	19,91	145,32	№132, 2004				
		250	21,86	55,46	435,86	№492, 2004				
		200	0,18	11,63	47,62	№699, 2004				
		36	2,74	17,89	85,43	№108, с6. 2013г				

№	№	№	№	№	№	№	№	№	№
Сыр порционный	10	2,68	2,66	0,00	34,66	№101, 2013			
Рагу из филе птицы	260	23,55	9,35	29,68	297,03	№489, 2004			
Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК			
Хлеб пшеничный	34	2,58	0,31	16,90	80,68	№ 108, сб. 2013г			
Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№ 109, сб. 2013г			
Всего	542	32,66	14,57	83,48	596,65				
Обед	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004			
Суп картофельный с макаронными изделиями	100	18,40	4,97	8,00	150,35	ТТК			
Кнели куриные с рисом в соусе томатном	200	19,75	8,45	47,64	345,56	№514, 2004			
Бобовые отварные /горох/	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК			
Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	23	1,75	0,21	11,43	54,58	№ 108, сб. 2013г			
Хлеб пшеничный	23	1,08	0,16	11,45	51,59	№ 109, сб. 2013г			
Хлеб ржано-пшеничный	796	43,88	18,98	118,47	820,17				
Всего	215	7,36	16,24	29,62	294,05	№101, 2013			
2неделя	200	0,20	0,05	10,05	41,46	№266, 2013			
1 День	23	1,75	0,21	11,43	54,58	ТТК			
Завтрак	27	1,27	0,19	13,45	60,56	№ 108, сб. 2013г			
Сыр порционный	30	8,04	7,98	0,00	103,98	№101, 2013			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	215	7,36	16,24	29,62	294,05	№266, 2013			
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК			
Хлеб пшеничный	23	1,75	0,21	11,43	54,58	№ 108, сб. 2013г			
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	522	19,88	24,85	78,00	615,19				
Обед	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004			
Суп картофельный с бобовыми /горох/	100	15,83	2,23	12,38	132,87	ТТК			
Фрикадельки из филе курицы в соусе красном основном	150	3,36	4,70	26,43	161,40	№520, 2004			
Пюре картофельное	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК			
Напиток витаминизированный Вишневый	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013			
Хлеб пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013			
Хлеб ржано-пшеничный	80	0,64	0,16	6,00	28,00	№112, 2013			
Мандарины свежие	832	28,49	11,98	108,76	656,80				
Всего	115	18,74	18,86	18,05	316,86	ТТК			
2 День	180	4,64	6,39	21,03	160,19	№534, 2004			
Завтрак	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994			
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г			
Капуста тушеная	29	1,36	0,20	14,44	65,05	№ 109, сб. 2013г			
Чай с сахаром и молоком	545	28,11	27,29	76,32	663,35				
Хлеб пшеничный	260	2,57	6,16	19,91	145,32	№132, 2004			
Хлеб ржано-пшеничный	250	21,86	14,07	55,46	435,86	№492, 2004			
Всего	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004			
2 День	36	2,74	0,32	17,89	85,43	№ 108, сб. 2013г			
Завтрак									
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	115	18,74	18,86	18,05	316,86	ТТК			
Капуста тушеная	180	4,64	6,39	21,03	160,19	№534, 2004			
Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994			
Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г			
Хлеб ржано-пшеничный	29	1,36	0,20	14,44	65,05	№ 109, сб. 2013г			
Всего	545	28,11	27,29	76,32	663,35				
Обед	260	2,57	6,16	19,91	145,32	№132, 2004			
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	21,86	14,07	55,46	435,86	№492, 2004			
Плов из филе птицы	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004			
Напиток мандариновый	36	2,74	0,32	17,89	85,43	№ 108, сб. 2013г			
Хлеб пшеничный									

Всего	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,74	0,26	18,43	82,99	№ 109, сб. 2013г
3 день		783	29,08	20,85	123,31	797,21	
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1,68	14,68	10,20	179,64	№93,2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	210	7,81	11,03	39,50	288,52	№255, 2013
	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	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
	Пюре яблочное	510	14,95	28,15	97,55	703,38	пром
Всего		255	2,29	5,61	14,23	116,60	№135,2004
Обед	Суп из овощей со сметаной						
	Котлеты Тотошка запеченые в соусе сметанном с томатном	100	16,80	6,24	12,79	174,49	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,93	56,95	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
Всего		785	29,13	18,69	112,90	736,30	
4 день							
Завтрак	Тефтели мясные в соусе томатном	110	9,21	11,34	11,39	184,49	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	9,35	49,04	323,80	№237, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,28	15,41	73,56	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,50	0,22	15,94	71,78	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	240	0,96	0,96	23,52	106,56	№112,2013
Всего		800	25,16	22,22	125,55	802,80	
Обед	Свекольник со сметаной	260	2,74	5,89	20,62	146,41	№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	23	1,75	0,21	11,43	54,58	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,13	0,17	11,95	53,83	№ 109, сб. 2013г
Всего		817	21,71	29,22	106,31	775,04	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№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	36	2,74	0,32	17,89	85,43	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	140	1,12	0,28	10,50	49,00	№112,2013
Всего		631	19,56	16,32	90,24	586,06	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№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
	Пюре картофельное (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК

Макаронные изделия отварные с сыром
Кофейный напиток на молоке
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный

Вид	№ 108, СБ. 2013г	№ 109, СБ. 2013г	№ 112, 2013	№ 124, 2004	№ 431, 2004	№ 511, 2004	№ 108, 2013	№ 109, 2013
Обед	11,93	12,03	12,03	12,03	12,03	12,03	12,03	12,03
	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99
	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92
	20,22	20,22	20,22	20,22	20,22	20,22	20,22	20,22
	2,20	2,20	2,20	2,20	2,20	2,20	2,20	2,20
	16,95	16,95	16,95	16,95	16,95	16,95	16,95	16,95
	4,60	4,60	4,60	4,60	4,60	4,60	4,60	4,60
	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
	1,44	1,44	1,44	1,44	1,44	1,44	1,44	1,44
	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94
	26,63	26,63	26,63	26,63	26,63	26,63	26,63	26,63
	277,00	277,00	277,00	277,00	277,00	277,00	277,00	277,00
	274,28	274,28	274,28	274,28	274,28	274,28	274,28	274,28
	1153,31	1153,31	1153,31	1153,31	1153,31	1153,31	1153,31	1153,31
	23,08	23,08	23,08	23,08	23,08	23,08	23,08	23,08
	342,30	342,30	342,30	342,30	342,30	342,30	342,30	342,30
	28,53	28,53	28,53	28,53	28,53	28,53	28,53	28,53
	21,96	21,96	21,96	21,96	21,96	21,96	21,96	21,96
	111,10	111,10	111,10	111,10	111,10	111,10	111,10	111,10
	9073,82	9073,82	9073,82	9073,82	9073,82	9073,82	9073,82	9073,82
	682,48	682,48	682,48	682,48	682,48	682,48	682,48	682,48
	8189,75	8189,75	8189,75	8189,75	8189,75	8189,75	8189,75	8189,75

12 лет и старше (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 25%)

Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	90,00	22,50	272,91	22,74	25,27
Жиры	92,00	23,00	273,67	22,81	24,79
Углеводы	383,00	95,75	1109,99	92,50	24,15
Калорийность	2720,00	680,00	7994,61	666,22	24,49