

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 5- 11 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 184,60 руб

с 12 лет и старше

Сезон: осень- зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 День							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№101,2013
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	7,80	8,15	37,26	253,60	№267,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,29	15,90	75,94	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,65	0,25	17,43	78,51	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		619	17,14	12,91	90,82	548,01	
Итого		619	17,14	12,91	90,82	548,01	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1,2000
	Свекольник со сметаной	260	2,74	5,89	20,62	146,41	№131, Пермь
	Тефтели мясные в соусе томатном	110	9,21	11,34	11,39	184,49	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,08	10,39	54,49	359,78	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмординовый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
Всего	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,60	0,24	16,93	76,26	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	250	1,00	1,00	24,50	111,00	№112,2013
	Шаньга Сибирская	1189	30,71	34,23	172,36	1120,37	ТТК
	Нектар в ассортименте	100	7,64	10,88	46,48	314,42	№518,2013
	Пюре яблочное	200	0,74	0,55	20,24	88,87	пром
	Итого	125	0,94	0,14	9,96	44,86	
2 День		425	9,31	11,58	76,68	448,15	
	Завтрак	1614	40,03	45,81	249,04	1568,51	
Итого		150	15,92	21,55	2,73	268,57	№301,2013
	Омлет натуральный						

	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,32	12,61	29,56	261,01	№266,2013
	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	32	1,50	0,22	15,94	71,78	№109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	270	1,08	1,08	26,46	119,88	№112,2013
Всего		752	16,92	18,83	104,85	656,56	
Итого		752	16,92	18,83	104,85	656,56	
Обед	Салат Бабушкин салатик /картофель, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек, яйцо, масло/	100	2,35	15,56	10,42	191,10	№32,2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Котлета Мозаика	100	17,48	9,89	12,47	208,83	
	Капуста тушеная	200	5,15	7,10	23,37	177,98	№534, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТК
	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
Всего		918	32,06	38,28	120,04	952,94	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	55	6,38	11,51	15,04	189,27	№3, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Яблоко свежее	250	1,00	1,00	24,50	111,00	№112,2013
Всего		505	8,12	13,06	59,78	389,14	
Итого		1 423	40,18	51,35	179,82	1342,08	
2 неделя							
1 День							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,60	7,43	10,07	113,55	№1, 2004
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,34	15,23	37,82	333,65	№333,2004
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТК
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	18,39	87,80	№108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	38	1,79	0,27	18,92	85,23	№109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	ПРОМ
Всего		637	18,74	23,45	105,42	707,70	
Итого		637	18,74	23,45	105,42	707,70	
Обед	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	92,70	№115,2013
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	100	15,83	2,23	12,38	132,87	ТК
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,60	7,18	39,86	246,41	стр 247, таб №4, 2004
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТК
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,17	9,44	45,09	№108,2013
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	33,65	№109,2013
	Мандарины свежие	90	0,72	0,18	6,75	31,50	№112,2013
Всего		954	31,49	20,80	118,80	788,35	
Полдник	Булочка Дорожная	100	14,61	15,42	40,63	359,77	№70, 2004
	Нектар в ассортименте	100	0,74	0,11	10,14	37,87	№70, 2004
Всего		200	15,35	15,53	50,77	397,64	
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом	150	16,46	6,08	45,35	301,98	№30, 2012 (2 часть, с112)

Итого	150	16,46	6,08	45,35	301,98	№30, 2012 (2 часть, с112) №630, 1994 № 108, с6. 2013г № 109, с6. 2013г №112,2013
Завтрак						
Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
Чай с сахаром и молоком	45	3,42	0,41	22,37	106,79	№ 108, с6. 2013г
Хлеб пшеничный	45	2,12	0,32	22,41	100,94	№ 109, с6. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	110	0,88	0,22	8,25	38,50	№112,2013
Мандарины свежие	550	24,65	8,68	110,73	619,62	
Итого	550	24,65	8,68	110,73	619,62	
Обед						
Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	100	1,70	5,06	10,77	95,38	№6,2000
Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,42	5,66	19,76	139,64	№132,2004
Печень по-строгановски	100	8,98	8,47	5,96	136,04	№431, 2004
Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№520, 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	40	1,88	0,28	19,92	89,72	№ 109, с6. 2013г
Всего	905	21,47	25,42	114,67	773,26	ТТК
Полдник						
Сдоба с маком, помадкой	110	8,25	9,83	61,36	366,87	ТТК
Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	№515,2013
Яблоко свежее	250	1,00	1,00	24,50	111,00	№112,2013
Всего	560	14,85	17,23	95,26	595,47	
Итого	1 465	36,31	42,64	209,92	1368,73	
3 день						
Завтрак						
Бутерброд с сыром на булочке с кунжутом	60	7,12	6,34	27,88	197,06	№ 111, 2012
Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,77	7,40	39,44	255,48	№255, 2013
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
Хлеб пшеничный	26	1,98	0,23	12,92	61,70	№ 108, с6. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109,2013
Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего	636	18,95	14,31	110,21	645,40	
Итого	636	18,95	14,31	110,21	645,40	ТТК
Обед						
Салат Мишат /морковь, яблоко, яйцо, масло	100	1,84	10,23	6,91	127,08	ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	2,05	5,56	10,83	101,58	№124, 2004
Плов из филе птицы	280	31,80	17,87	56,05	512,19	№492,2004
Напиток витаминизированный Черносмординовый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108,2013
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
Мандарины свежие	90	0,72	0,18	6,75	31,50	№112,2013
Всего	970	39,10	34,20	119,41	941,80	

Полдник	Сдоба с повидлом	100	8,41	12,30	65,37	405,84	ТТК, ЦПЛ
	Нектар в ассортименте	200	0,74	0,55	20,24	88,87	№518,2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	ПРОМ
Всего		425	10,09	12,99	95,57	539,57	
Итого		1 395	49,19	47,19	214,98	1481,37	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром	150	19,86	22,54	2,68	292,99	№309,2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,36	0,20	14,44	65,05	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	240	0,96	0,96	23,52	106,56	№112,2013
Всего		649	26,52	25,96	73,53	633,83	
Итого		649	26,52	25,96	73,53	633,83	
Обед	Салат из белокачанной капусты /капуста, морковь, масло растительное/	100	1,55	5,01	9,95	91,03	№43,2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Котлета Любительская из минтая	100	10,86	6,00	10,95	141,26	ТТК
	Картофель отварной	200	3,94	5,27	38,31	216,40	№518, 2004
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	42,56	ТТК
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,69	0,25	17,93	80,75	№ 109, сб. 2013г
Всего		921	23,75	22,05	128,45	807,22	
Полдник	Кекс творожный	100	9,97	14,28	54,91	388,02	ТТК
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101,00	№516,2013
	Яблоко свежее	230	0,92	0,92	22,54	102,12	№112,2013
Всего		530	16,69	20,20	85,65	591,14	
Итого		1 451	40,44	42,25	214,10	1398,37	
5 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	210	5,67	11,03	34,05	258,19	№268, 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	35	1,65	0,25	17,43	78,51	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	110	0,88	0,22	8,25	38,50	№112,2013
Всего		585	14,61	15,57	89,64	557,15	
Итого		585	14,61	15,57	89,64	557,15	
Обед	Винегрет овощной	100	1,22	10,07	8,34	128,89	№71, 2004
	Суп из овощей со сметаной	255	2,29	5,61	14,23	116,60	№135,2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	100	14,37	10,70	13,77	208,86	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,19	10,44	49,83	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,03	0,15	10,96	49,35	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	ПРОМ
Всего		1003	48,48	33,31	100,48	1400,10	

Всего		10	0,08	7,25	0,13	66,09	№105,2013
Итого		10	0,08	7,25	0,13	66,09	ТТК
				33,13	29,16	481,20	
						41,05	

