

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания", за родительскую плату (ПЛ)

с 7-11, 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	30	8,04	7,98	0,00	103,98	№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	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013	
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром	
Всего		624	20,31	20,37	83,42	598,24		
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	100	1,43	5,06	10,56	93,46	№1, 2000	
	Свекольник со сметаной	255	2,59	5,39	20,47	140,73	№131, Пермь	
	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 Черномородиновый	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	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013	
	Всего		882	27,71	31,92	127,83	908,39	
	2 День							
	Завтрак	Котлеты рубленые из филе птицы	90	16,76	7,18	16,07	195,96	ТТК
		Макаронные изделия отварные	150	5,83	5,37	37,10	220,01	№332, 2004
		Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
Хлеб пшеничный		27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013	
Хлеб ржано-пшеничный		16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, сб. 2013г	
Мандарины свежие		80	0,64	0,16	6,00	28,00	№112, 2013	
Всего		563	27,81	14,72	92,91	615,34		
Обед	Салат Школьный /свекла, лук репчатый, огурцы, горошек, масло растительное/	60	0,98	6,02	4,95	77,88	ТТК	
	Суп из овощей со сметаной	255	2,29	5,61	14,23	116,60	№135, 2004	
	Жаркое по-Домашнему из Филе птицы	200	14,47	8,10	24,62	229,24	№369, 2013	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013	

Всего	767	21,13	20,31	83,57	601,54	№ 111, 2012 Пермь
3 День						№262, 2013
Завтрак	90	4,61	10,94	47,21	305,75	ТТК
	205	6,59	7,41	32,93	224,77	№109, 2013
	200	2,06	1,99	17,98	98,04	пром
	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№115, 2013
	125	0,94	0,14	9,96	44,86	№139, 2004
	650	15,62	20,68	123,03	740,72	№309/3, 1994
	40	0,64	2,52	2,96	37,08	№512, 2004
	200	4,35	4,38	17,28	125,96	№705, 2004, ТТК
	150	12,28	8,46	7,19	154,06	№108, 2013
	150	3,72	4,33	38,92	209,52	№109, 2013
	200	0,68	0,28	19,64	83,80	№112, 2013
	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№13, 2000
	767	23,72	20,22	99,41	674,50	№132, 2004
Всего						№132, 2004
4 День						№132, 2004
Завтрак	100	16,80	6,24	12,79	174,49	№132, 2004
	200	12,08	10,39	54,49	359,78	ТТК
	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	30	2,28	0,27	14,91	71,19	ТТК
	25	1,18	0,18	12,45	56,08	ТТК
	555	32,53	17,12	104,69	702,99	ТТК
	60	0,83	6,08	5,71	80,84	ТТК
	255	2,08	4,56	14,93	109,15	ТТК
	100	12,85	14,56	13,72	237,31	ТТК
	150	3,36	4,70	26,43	161,40	ТТК
	200	0,18	0,04	11,63	47,62	ТТК
	27	2,05	0,24	13,42	64,07	ТТК
	25	1,18	0,18	12,45	56,08	ТТК
	817	22,52	30,36	98,29	756,46	ТТК
Всего						ТТК
5 День						ТТК
Завтрак	30	1,60	7,43	10,07	113,55	ТТК
	205	5,87	7,63	29,42	209,87	ТТК
	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	25	1,18	0,18	12,45	56,08	ТТК
	180	0,72	0,72	17,64	79,92	ТТК
	640	13,50	19,76	84,58	570,17	ТТК
Всего						ТТК
Обед	60	0,78	6,09	7,05	86,08	ТТК
	255	2,42	5,66	19,76	139,64	ТТК
	100	17,06	6,61	3,26	140,75	ТТК
	150	5,83	5,37	37,10	220,01	ТТК
	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	27	2,05	0,24	13,42	64,07	ТТК

Всего	767	21,13	20,31	83,57	601,54	№ 111, 2012 Пермь
Завтрак	90	4,61	10,94	47,21	305,75	ТТК
Обед	60	0,78	6,09	7,05	86,08	ТТК
Всего	817	26,82	26,82	116,86	804,80	ТТК
Завтрак	90	4,61	10,94	47,21	305,75	ТТК
Обед	60	0,78	6,09	7,05	86,08	ТТК
Всего	150	5,39	17,03	54,26	391,83	ТТК
Завтрак	90	4,61	10,94	47,21	305,75	ТТК
Обед	60	0,78	6,09	7,05	86,08	ТТК
Всего	150	5,39	17,03	54,26	391,83	ТТК

Всего	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
6 День	Хлеб ржано-пшеничный	817	29,82	24,23	116,86	804,80	
Завтрак	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	90	16,13	4,58	7,21	134,59	ТТК
	Картофель отварной	150	3,36	4,70	26,43	161,40	№518, 2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013
	Хлеб пшеничный	467	23,60	11,51	65,04	458,10	
Всего		60	1,41	9,34	6,25	114,66	№32, 2000
Обед	Салат Бабушкин салатик /картофель, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек, яйцо, масло/	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	17,48	9,89	12,47	208,83	
	Котлета Мозайка	150	3,86	5,33	17,53	133,49	№534, 2004
	Капуста тушеная	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	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	805	28,35	30,10	98,59	778,60	
Всего		30	1,60	7,43	10,07	113,55	№1, 2004
2неделя	Бутерброд с маслом	200	11,34	15,23	37,82	333,65	№333, 2004
1 День	Макаронные изделия отварные с сыром	207	0,26	0,06	10,26	42,61	ТТК
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
	Пюре яблочное	125	17,83	23,33	97,96	673,15	№115, 2013
	Икра кабачковая	622	0,96	3,78	4,44	55,62	№139, 2004
Всего	Суп картофельный с бобовыми /горох/	60	5,44	4,48	21,60	148,46	
Обед	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	250	15,83	2,23	12,38	132,87	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,66	5,98	33,21	205,34	стр 247, таб №4, 2004
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, с6. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	803	29,86	16,98	106,92	699,93	
Всего		100	16,84	14,43	16,20	262,05	ТТК
2 День	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	150	6,78	6,64	39,52	244,93	№243, 2013
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
	Чай с сахаром и молоком	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	502	28,62	23,14	93,94	698,54	
Всего		60	1,02	3,03	6,46	57,23	№6, 2000
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	255	2,42	5,66	19,76	139,64	№132, 2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной						

Всего 3 День Завтрак	Печень по-строгановски	100	8,17	7,84	6,01	127,28	№431, 2004
	Пюре картофельное	150	3,36	4,70	26,43	161,40	№520, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,75	0,11	7,97	35,89	№ 109, сб. 2013г
		808	17,95	21,63	91,67	633,13	
	Всего	80	12,48	11,66	27,88	266,38	№ 111, 2012
	Завтрак	205	7,77	7,40	39,44	255,48	№255, 2013
		200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
		30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108, 2013
Всего Обед	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
	Пюре яблочное	670	25,09	19,73	117,18	746,65	ТТК
		60	1,10	6,14	4,15	76,25	ТТК
	Салат Мишат /морковь, яблоко, яйцо, масло	255	2,05	5,56	10,83	101,58	№124, 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	200	20,46	11,88	41,66	355,39	№492, 2004
	Плов из филе птицы	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Напиток витаминизированный Черносмординовый	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108, 2013
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	№109, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	755	26,07	23,90	93,02	691,46	
Всего 4 День Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,60	7,43	10,07	113,55	№1, 2004
	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
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109, 2013
		550	26,15	30,32	103,42	787,17	
	Всего	100	1,55	5,01	9,95	91,03	№43, 2004
	Обед	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№140, 2004
		105	10,90	9,63	11,01	174,30	ТТК
		150	2,95	3,95	28,73	162,30	№518, 2004

42,56	0,46	0,07	0,14	0,07	42,56	ТТК
83,06	17,40	0,17	0,40	0,17	83,06	№ 108, сб. 2013г
67,29	14,94	0,21	0,40	0,21	67,29	№109, 2013
712,71	116,95	0,21	0,40	0,21	712,71	№109, 2013

	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	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№ 109, 2013
	Всего	870	22,52	24,82	115,95	772,71	
5 День							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№ 101, 2013
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,63	7,41	33,99	225,14	№ 268, 2013
	Какао с молоком	200	4,13	3,81	15,00	110,76	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№ 108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№ 109, 2013
	Мандарины свежие	110	0,88	0,22	8,25	38,50	№ 112, 2013
	Всего	587	18,16	15,92	85,60	568,27	
Обед	Винегрет овощной	60	0,73	6,04	5,00	77,33	№ 71, 2004
	Суп из овощей со сметаной	205	1,85	4,59	11,38	94,22	№ 135, 2004
	Биточки мясные в соусе красном основном	100	14,37	10,70	13,77	208,86	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,83	5,37	37,10	220,01	№ 332, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,24	13,42	64,07	№ 108, 2013
	Всего	742	24,84	26,94	97,15	730,41	
6 День							
Завтрак	Омлет с запеченным картофелем	150	12,45	24,88	21,87	361,23	ТТК
	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	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№ 109, 2013
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
	Всего	535	17,28	25,55	71,73	586,02	
Обед	Салат Овощной букет/картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло/	60	0,80	9,05	6,44	110,41	№ 35, 2000
	Суп картофельный с рисом	250	2,21	5,17	20,44	137,07	№ 138, 2004
	Гуляш из филе птицы	100	17,13	6,90	5,03	150,77	№ 378, 2012
	Бобовые отварные /горох/	150	14,81	6,33	35,73	259,17	№ 514, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04	0,06	20,18	85,42	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	794	38,12	27,78	104,73	821,44	
Всего за две недели	Завтрак	6 965,00	265,49	242,16	1123,48	7735,35	
Среднее значение за период		580,41	22,12	20,18	93,62	644,61	
Всего за две недели	Обед	9 627,00	312,60	298,67	1233,98	8874,35	
Среднее значение за период		802,25	26,05	24,88	102,83	739,52	