

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (М/О) 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 94,25 руб.

с 7-11 лет

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	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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	№108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,13	0,17	11,95	53,83	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		621	19,77	23,93	79,50	612,43	
Обед	Свекольник со сметаной	260	2,74	5,89	20,62	146,41	№131, Пермь
	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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,22	0,18	12,95	58,32	№ 109, сб. 2013г
Всего		851	30,48	30,08	137,99	944,65	
2 День							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе птицы	90	16,76	7,18	16,07	195,96	ТТК
	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
	Мандарины свежие	110	0,88	0,22	8,25	38,50	№112, 2013
			637	29,96	15,95	109,55	701,64
Обед	Суп из овощей со сметаной	265	2,57	6,61	14,39	127,30	№135, 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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	89,72	№ 109, сб. 2013г
Всего		805	25,36	17,33	100,89	660,95	
3 День							
Завтрак	Бутерброд с повидлом, маслом на булочке с кунжутом	90	4,61	10,94	47,21	305,75	№ 111, 2012, Пермь

	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,63	11,03	33,00	257,82	стр 246, таб № 4.2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,32	0,20	13,94	62,80	№ 109, сб. 2013г
	Пюре яблочное	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
Всего		653	15,56	24,30	122,10	789,27	
Обед	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
	Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,70	251,43	№512,2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	83,80	№705,2004, ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,60	0,24	16,93	76,26	№ 109, сб. 2013г
Всего		844	26,74	18,93	126,97	785,20	
4 День	Сыр порционный						
Завтрак	Котлеты Тотошка запеченые в соусе сметанном с томатном	15	4,06	4,03	0,00	52,50	№101,2013
	Каша гречневая рассыпчатая	100	16,80	6,24	12,79	174,49	ТТК
	Чай с сахаром	200	12,08	10,39	54,49	359,78	№237, 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
Всего		43	2,02	0,30	21,41	96,45	№ 109, сб. 2013г
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	598	38,20	21,37	118,62	819,60	
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	260	2,23	5,06	15,08	114,83	№110, 2004
	Пюре картофельное	100	12,85	14,56	13,72	237,31	ТТК
	Напиток мандариновый	200	4,48	6,26	35,24	215,21	№520, 2004
	Хлеб пшеничный	200	0,18	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№108,2013
Всего		25	1,18	0,18	12,45	56,08	№109,2013
5 День		815	23,19	26,37	103,02	742,22	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,60	7,43	10,07	113,55	№ 1, 2004
	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 ржано-пшеничный	23	1,08	0,16	11,45	51,59	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	210	0,84	0,84	20,58	93,24	№112,2013
Всего		668	13,52	19,87	86,53	579,01	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	265	2,72	6,66	20,05	151,00	№132,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	17,06	6,61	3,26	140,75	№493,2004
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	6,44	44,52	264,02	№332, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	23,82	98,18	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,46	0,22	15,44	69,53	№ 109, сб. 2013г
Всего		816	31,78	20,38	126,97	818,39	
6 День							
Завтрак	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	100	18,40	4,97	8,00	150,35	ТТК

Хлеб пшеничный
 Хлеб ржано-пшеничный
 Сыр порционный
 Каша манная молочная жидкая с маслом
 Кофейный напиток на молоке
 Пюре яблочное
 Суп картофельный с бобовыми /горох/
 Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/
 Рис припущенный
 Напиток из плодов шиповника
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржано-пшеничный
 Сыр порционный
 Котлеты Тотошка запеченые в соусе сметанном с томатном
 Каша гречневая рассыпчатая
 Чай с сахаром
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржано-пшеничный
 Борщ с капустой и картофелем со сметаной
 Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным
 Пюре картофельное
 Напиток мандариновый
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржано-пшеничный
 Бутерброд с маслом
 Каша Дружба
 Какао с молоком
 Хлеб ржано-пшеничный
 Яблоко свежее
 Рассольник Ленинградский со сметаной
 Филе птицы тушеное в сметанном соусе
 Макаронные изделия отварные
 Компот из смеси сухофруктов
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржано-пшеничный
 Кнели куриные с рисом в соусе томатном

Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	0,10	0,10	204,02	№332, 2004
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	0,36	19,88	98,18	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,46	0,22	0,22	15,44	94,92	№ 108, сб. 2013г
Всего	816	31,78	20,38	20,38	128,97	69,53	№ 109, сб. 2013г
Завтрак	100	18,40	4,97	4,97	8,00	150,35	ТТК
Всего	816	31,78	20,38	20,38	128,97	69,53	№ 108, сб. 2013г
Обед	836	30,74	22,86	22,86	118,57	803,00	№ 109, сб. 2013г
Всего	836	30,74	22,86	22,86	118,57	803,00	№ 109, сб. 2013г
Завтрак	35	1,64	11,06	11,06	10,14	146,60	№ 1, 2004
Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,34	15,23	15,23	37,82	333,65	№333,2004
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,06	0,06	10,26	42,61	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	0,18	9,94	47,46	№108,2013
Хлеб ржано-пшеничный	19	0,89	0,13	0,13	9,46	42,62	№ 109, сб. 2013г
Пюре яблочное	125	0,94	0,14	0,14	9,96	44,86	пром
Всего	606	16,59	26,79	26,79	87,57	687,79	
Обед	250	5,44	4,48	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
Всего	90	17,68	2,21	2,21	13,07	142,91	ТТК
Завтрак	200	6,22	7,98	7,98	44,28	273,79	стр 247, таб №4, 2004
Каша перловая рассыпчатая	200	0,16	0,16	0,16	13,90	57,68	ТТК
Компот из свежих плодов (яблоки)	40	3,04	0,36	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	46	2,16	0,32	0,32	22,91	103,18	№ 109, сб. 2013г
Хлеб ржано-пшеничный	826	34,70	15,51	15,51	135,64	820,94	
Всего	10	2,68	2,66	2,66	0,00	34,66	№101,2013
Завтрак	100	16,84	14,43	14,43	16,20	262,05	ТТК
Сыр порционный	200	9,04	8,85	8,85	52,69	326,57	№243, 2013
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	200	1,78	1,65	1,65	12,35	71,42	№630, 1994
Каша пшеничная рассыпчатая	35	2,66	0,32	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
Чай с сахаром и молоком	33	1,55	0,23	0,23	16,43	74,02	№ 109, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	578	34,55	28,14	28,14	115,08	851,77	
Хлеб ржано-пшеничный	260	2,57	6,16	6,16	19,91	145,32	№132, 2004
Всего	100	8,98	8,47	8,47	5,96	136,04	№431, 2004
Обед	180	4,03	5,64	5,64	31,71	193,69	№520, 2004
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	0,18	0,04	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
Печень по-строгановски	40	3,04	0,36	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
Пюре картофельное	32	2,43	0,29	0,29	15,90	75,94	№ 108, сб. 2013г
Напиток мандариновый	812	21,23	20,96	20,96	104,99	693,51	№ 108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный							

Хлеб пшеничный	27	1,47	27,48	117,52	797,84	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	802					ТТК
Всего	180	14,93	29,92	26,24	433,96	ТТК
б.День						
Завтрак						
Омлет с запеченным картофелем						
Всего						
Обед						
Суп картофельный с рисом	125	0,04	0,19	0,19	0,19	№ 108, сб. 2013г
Гуляш из филе птицы	171	26,38	0,14	13,43	60,56	№ 109, сб. 2013г
Бобовые отварные /горох/	250	2,21	16,66	9,96	44,86	пром
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	100	17,13	5,17	20,44	137,07	№ 138, 2004
Хлеб пшеничный	200	19,75	6,90	5,03	150,77	№ 378, 2012
Хлеб ржано-пшеничный	200	1,04	0,06	47,64	345,56	№ 514, 2004
Всего	40	3,04	0,36	20,18	85,42	ТТК
Всего за две недели	41	1,93	0,29	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
Завтрак	831	45,10	21,22	20,42	91,96	№ 109, сб. 2013г
Всего	7 368	287,55	282,69	1205,16	8515,05	
Среднее значение за период	614,000	23,96	23,56	100,43	709,59	
Всего за две недели	9 859	350,70	264,36	1440,43	9543,77	
Обед	821,583	29,23	22,03	120,04	795,31	
Среднее значение за период						

7-11 лет (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	77,0	19,3	273,5	22,8	29,6
Жиры	79,0	19,8	258,4	21,5	27,3
Углеводы	335,0	83,8	1177,3	98,1	29,3
ВитаминС	60,0	15,0	476,5	39,7	66,2
ВитаминВ1	1,2	0,3	4,3	0,4	29,6
ВитаминВ2	1,4	0,4	24,6	2,0	146,3
ВитаминА	700,0	175,0	35,3	2,9	0,4
ВитаминD	10,0	2,5	8,9	0,7	7,4
Ca	1100,0	275,0	3442,2	286,9	26,1
P	1100,0	275,0	4631,7	386,0	35,1
Mg	250,0	62,5	1333,9	111,2	44,5
Fe	12,0	3,0	83,6	7,0	58,0