

Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (МО) общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых с 12 лет и старше
 МАУ "Комбинат питания" 92,00 руб.

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 пшенная 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	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 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		642	21,39	20,51	92,37	639,65	
Обед	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	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	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
Всего		840	29,76	29,52	134,87	924,21	
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	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№109, 2013
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	№112, 2013
Всего		630	30,02	15,96	110,30	704,87	
Обед	Суп из овощей со сметаной	260	2,42	6,11	14,25	121,62	№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		800	25,21	16,83	100,74	655,27	

Обед	Рассольник тушеное в сметанном соусе	180	7,00	6,44	23,82	98,18	ТТК
	Филе птицы отварные	200	0,50	0,10	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Макаронные изделия отварные	35	2,66	0,32	14,94	67,29	№109,2013
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,41	0,21			
	Хлеб пшеничный						
	Хлеб ржано-пшеничный						
6 День							ТТК
Завтрак	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	100	18,40	4,97	8,00	150,35	№518, 2004
	Картофель отварной	180	4,03	5,64	31,71	193,69	ТТК
	Кофейный напиток на молоке	200	2,06	1,99	17,98	98,04	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
		550	28,93	13,17	92,51	604,28	№140, 2004
Всего		250	2,90	5,19	23,47	152,17	ТТК
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	17,48	9,89	12,47	208,83	№534, 2004
	Котлета Мозаика	200	5,15	7,10	23,37	177,98	ТТК
	Капуста тушеная	200	0,00	0,00	16,48	65,92	
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	35	1,41	0,21	14,94	67,29	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
Всего		815	29,60	22,71	108,12	755,25	
2 неделя							
1 День							
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,64	11,06	10,14	146,60	№ 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	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,89	0,13	9,46	42,62	№ 109, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	125	0,94	0,14	9,96	44,86	пром
	Пюре яблочное	586	15,07	26,61	77,63	610,33	
Всего		250	5,44	4,48	21,60	148,46	№139, 2004
Обед	Суп картофельный с бобовыми /горох/						ТТК
	фрикадельки из филе курицы в соусе красном основном	90	17,68	2,21	13,07	142,91	стр 247, таб №4, 2004
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,22	7,98	44,28	273,79	ТТК
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	13,90	57,68	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
Всего		805	33,67	15,35	125,19	773,19	
2 День							№101,2013
Завтрак	Сыр порционный	10	2,68	2,66	0,00	34,66	ТТК
	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	100	16,84	14,43	16,20	262,05	№243,2013
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,14	7,97	47,42	293,91	№630, 1994
	Чай с сахаром и молоком	200	1,78	1,65	12,35	71,42	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№109,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
Всего		555	33,50	27,24	108,31	812,38	№132,2004
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,42	5,66	19,76	139,64	№431, 2004
	Печень по-строгановски	100	8,98	8,47	5,96	136,04	№520, 2004
	Пюре картофельное	180	4,03	5,64	31,71	193,69	№699, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	11,63	47,62	

	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	№ 108, 2013
Всего		800	20,55	20,40	101,37	671,22	
3 День							
Завтрак	Бутерброд с сыром на булочке с кунжутом	80	12,48	11,66	27,88	266,38	№ 111, 2012
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	210	7,81	11,03	39,50	288,52	№ 255, 2013
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	ТТК
	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		550	23,32	23,16	107,31	730,93	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	2,05	5,56	10,83	101,58	№ 124, 2004
	Плов из филе птицы	260	25,21	15,14	55,71	459,88	№ 492, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмординовый	200	0,00	0,00	16,48	65,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	106,79	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	89,72	№ 109, сб. 2013г
Всего		800	32,55	21,38	125,30	823,88	
4 День							
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2,44	14,77	15,17	203,37	№ 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	25	1,18	0,18	12,45	56,08	№ 109, 2013
Всего		565	25,75	37,63	106,03	865,78	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	5,19	23,47	152,17	№ 140, 2004
	Котлета Любительская из минтая с маслом	110	10,94	13,25	11,08	207,35	ТТК
	Картофель отварной	180	3,54	4,74	34,48	194,76	№ 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	30	1,41	0,21	14,94	67,29	№ 109, 2013
Всего		805	21,60	23,73	111,82	747,18	
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	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	130	1,04	0,26	9,75	45,50	№ 112, 2013
Всего		607	18,41	16,96	87,09	565,66	
Обед	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	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		800	27,73	23,28	121,34	805,74	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	№ 108, 2004	№ 109, 2013	№ 108, 2004	№ 109, 2013	№ 108, 2004	№ 109, 2013
1	Молоко	л	17,40	83,06	0,32	1,66	17,40	83,06
2	Хлеб пшеничный	кг	14,94	67,29	0,21	1,41	14,94	67,29
3	Хлеб ржано-пшеничный	кг	121,34	609,74	13,38	17,78	121,34	609,74
4	Суп картофельный с рисом	порция	137,07	688,75	2,17	23,48	137,07	688,75
5	Суп из филе птицы	порция	150,77	773,21	2,60	23,48	150,77	773,21
6	Бобовые отварные /горох/	порция	47,64	242,2	0,45	3,45	47,64	242,2
7	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	порция	20,18	104,7	0,06	0,45	20,18	104,7
8	Хлеб пшеничный	кг	14,94	67,29	0,21	1,41	14,94	67,29
9	Хлеб ржано-пшеничный	кг	123,13	609,74	21,05	17,78	123,13	609,74
10	Всего		1171,42	8264,99	272,48	281,75	1171,42	8264,99
11	Завтрак							
12	Среднее значение за период		97,62	688,75	22,71	23,48	97,62	688,75
13	Обед							
14	Среднее значение за период		1393,73	9278,57	258,60	344,05	1393,73	9278,57
15	Всего за две недели							
16	Среднее значение за период		116,14	773,21	21,55	28,67	116,14	773,21

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	90,0	22,5	283,5	23,6	26,2
Жиры	92,0	23,0	267,7	22,3	24,2
Углеводы	383,0	95,8	1256,3	104,7	27,3
Калорийность	2720,0	680,0	8568,6	714,1	26,3
ВитаминС	70,0	17,5	500,7	41,7	59,6
ВитаминВ1	1,4	0,4	4,6	0,4	27,2
ВитаминВ2	1,6	0,4	24,7	2,1	128,9
ВитаминА	900,0	225,0	35,3	2,9	0,3
ВитаминD	10,0	2,5	8,9	0,7	7,4
Са	1200,0	300,0	3521,8	293,5	24,5