

Типовое (базовое) меню для обеспечения питанием на льготных условиях детей из семей мобилизованных и иных категорий граждан, принимающих участие в СВО, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 92,00 руб.

с 7- 11 лет, 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	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	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

Всего	17,06	0,01	44,52	264,02	ТТК
Обед	7,00	6,44	23,82	98,18	ТТК
Рассольник Ленинградский со сметаной	100	0,01	44,52	264,02	ТТК
Филе птицы тушеное в сметанном соусе	180	0,10	23,82	98,18	ТТК
Макаронные изделия отварные	200	0,50			
Компот из смеси сухофруктов					
Всего	30	0,21	14,94	67,29	№109, 2013г
Обед	808	16,83	123,84	708,80	№109, 2013г
Всего	100	4,97	8,00	150,35	ТТК
Обед	180	5,64	31,71	193,69	ТТК
Кнели куриные с рисом в соусе томатном	200	1,99	17,98	98,04	ТТК
Картофель отварной	40	0,36	19,88	94,92	№ 108, сб. 2013г
Кофейный напиток на молоке	30	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Хлеб пшеничный	550	13,17	92,51	604,28	№140, 2004
Хлеб ржано-пшеничный	250	5,19	23,47	152,17	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	100	9,89	12,47	208,83	ТТК
Котлета Мозаика	200	7,10	23,37	177,98	ТТК
Капуста тушенная	200	0,00	16,48	65,92	ТТК
Напиток витаминизированный Клюквенный	35	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	30	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Хлеб ржано-пшеничный	815	22,71	108,12	755,25	
Всего	35	11,06	10,14	146,60	№ 1, 2004
Обед	200	15,23	37,82	333,65	№333,2004
Бутерброд с маслом	207	0,06	10,26	42,61	ТТК
Макаронные изделия отварные с сыром	19	0,13	9,46	42,62	№ 109, сб. 2013г
Чай с сахаром и лимоном	125	0,14	9,96	44,86	пром
Хлеб ржано-пшеничный	586	26,61	77,63	610,33	№139, 2004
Пюре яблочное	250	4,48	21,60	148,46	ТТК
Суп картофельный с бобовыми /горох/	90	2,21	13,07	142,91	стр 247, таб №4,
Фрикадельки из Филе курицы в соусе красном	200	7,98	44,28	273,79	2004
Каша перловая рассыпчатая	200	0,16	13,90	57,68	ТТК
Компот из свежих плодов (яблоки)	35	0,32	17,40	83,06	№ 108, сб. 2013г
Хлеб пшеничный	30	0,21	14,94	67,29	№109,2013
Хлеб ржано-пшеничный	805	15,35	125,19	773,19	
Всего	10	2,66	0,00	34,66	№101,2013
Обед	100	14,43	16,20	262,05	ТТК
Завтрак	180	7,97	47,42	293,91	ТТК
Сыр порционный	200	1,65	12,35	71,42	№243,2013
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	35	0,32	17,40	83,06	№630,1994
Каша пшеничная рассыпчатая	30	0,21	14,94	67,29	№ 108, сб. 2013г
Чай с сахаром и молоком	555	27,24	108,31	812,38	№109,2013
Хлеб пшеничный	255	5,66	19,76	139,64	№132,2004
Хлеб ржано-пшеничный	100	8,47	5,96	136,04	№431, 2004
Сыр порционный	180	4,03	31,71	193,69	№520, 2004
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	200	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
Каша пшеничная рассыпчатая	10	2,68	0,00	34,66	№101,2013
Чай с сахаром и молоком	100	16,84	16,20	262,05	ТТК
Хлеб пшеничный	180	8,14	47,42	293,91	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	200	1,78	12,35	71,42	№243,2013
Суп картофельный с бобовыми /горох/	35	0,32	17,40	83,06	№630,1994
Фрикадельки из Филе курицы в соусе красном	30	0,21	14,94	67,29	№ 108, сб. 2013г
Каша перловая рассыпчатая	805	15,35	125,19	773,19	№109,2013
Компот из свежих плодов (яблоки)	10	2,66	0,00	34,66	№101,2013
Хлеб пшеничный	100	14,43	16,20	262,05	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	180	7,97	47,42	293,91	ТТК
Сыр порционный	200	1,65	12,35	71,42	№243,2013
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	35	0,32	17,40	83,06	№630,1994
Каша пшеничная рассыпчатая	30	0,21	14,94	67,29	№ 108, сб. 2013г
Чай с сахаром и молоком	555	27,24	108,31	812,38	№109,2013
Хлеб пшеничный	255	5,66	19,76	139,64	№132,2004
Хлеб ржано-пшеничный	100	8,47	5,96	136,04	№431, 2004
Сыр порционный	180	4,03	31,71	193,69	№520, 2004
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	200	0,04	11,63	47,62	№699, 2004
Каша пшеничная рассыпчатая	10	2,68	0,00	34,66	№101,2013
Чай с сахаром и молоком	100	16,84	16,20	262,05	ТТК
Хлеб пшеничный	180	8,14	47,42	293,91	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	200	1,78	12,35	71,42	№243,2013
Суп картофельный с бобовыми /горох/	35	0,32	17,40	83,06	№630,1994
Фрикадельки из Филе курицы в соусе красном	30	0,21	14,94	67,29	№ 108, сб. 2013г
Каша перловая рассыпчатая	805	15,35	125,19	773,19	№109,2013
Компот из свежих плодов (яблоки)	10	2,66	0,00	34,66	№101,2013
Хлеб пшеничный	100	14,43	16,20	262,05	ТТК
Хлеб ржано-пшеничный	180	7,97	47,42	293,91	ТТК
Сыр порционный	200	1,65	12,35	71,42	№243,2013
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	35	0,32	17,40	83,06	№630,1994
Каша пшеничная рассыпчатая	30	0,21	14,94	67,29	№ 108, сб. 2013г
Чай с сахаром и молоком	555	27,24	108,31	812,38	№109,2013
Хлеб пшеничный	255	5,66	19,76	139,64	№132,2004
Хлеб ржано-пшеничный	100	8,47	5,96	136,04	№431, 2004
Сыр порционный	180	4,03	31,71	193,69	№520, 2004
Шницель рубленый из филе птицы, маслом	200	0,04	11,63	47,62	№699, 2004

	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		645	22,85	23,09	102,33	708,50	
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	15,96	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	808,74	

Всего
Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной

Всего	1,41	23,28	121,34	805,74	111,99	111,99
Напиток витаминизированный	30	0,21	121,34	805,74	111,99	111,99
Хлеб пшеничный	30	1,41	121,34	805,74	111,99	111,99
Хлеб ржано-пшеничный	800	27,73	23,28	121,34	111,99	111,99
Всего	800	29,14	23,28	121,34	111,99	111,99
Хлеб пшеничный	200	0,70	0,05	10,05	41,46	41,46
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	59,33
Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	44,86
Хлеб ржано-пшеничный	125	0,94	0,14	9,96	44,86	44,86
Пюре яблочное	550	18,91	30,48	68,63	624,46	624,46
Всего	260	2,23	5,06	15,08	114,83	114,83
Обед	100	17,13	6,90	5,03	150,77	150,77
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	17,78	7,60	42,87	311,01	311,01
Гуляш из филе птицы	200	1,04	0,06	20,18	85,42	85,42
Бобовые отварные /горох/	35	2,66	0,32	17,40	83,06	83,06
Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	30	1,41	0,21	14,94	67,29	67,29
Хлеб пшеничный	805	42,25	20,15	115,50	812,36	812,36
Хлеб ржано-пшеничный	7 224	281,28	272,41	1166,44	8242,56	8242,56
Всего за две недели	602,00	23,44	22,70	97,20	686,88	686,88
Завтрак	9697,00	345,93	257,97	1386,09	9249,86	9249,86
Среднее значение за период	808,08	28,83	21,50	115,51	770,82	770,82
Всего за две недели						
Обед						
Среднее значение за период						

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

(Первая смена)

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	276,58	23,05	25,61
Жиры	92,00	23,00	271,71	22,64	24,61
Углеводы	383,00	95,75	1116,64	93,05	24,30
Калорийность	2720,00	680,00	8018,26	668,19	24,57
ВитаминС	70,00	17,50	196,88	16,41	23,44
ВитаминВ1	1,40	0,35	4,27	0,36	25,43
ВитаминВ2	1,60	0,40	29,18	2,43	152,00