

Согласовано
Директор



Утверждаю

Директор ООО "СОП"
Евстигнеева С.А.



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс 2023 г.

Стоимость питания - 64,19 руб.

с 01.09.2023 г.

№ п/п	День недели / Блюдо	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена, руб.	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г)		
						Белки	Жиры	Углеводы
	1-я неделя / 1. понедельник							
1	Каша молочная овсяная с маслом сливочным, 160/5	№510 табл.4 с6.2004 г.	165	15,80	214	7	9	28
2	Нектар в ассортименте	ТТК №500С	200	18,90	132	1	0	34
3	Батон	ТТК №27	27	1,59	68	2	1	13
4	Пряник в индивидуальной упаковке		40	11,50	144	2	2	29
5	Десерт фруктовый (яблоко)	ТТК №389	85	16,40	40	0	0	8
	Итого		517	64,19	598	11	12	113
	1-я неделя / 2. вторник							
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	табл. №24 с6.2004 г.	60	7,70	7	0	0	1
2	Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы, 40/160	ТТК №100С	200	49,80	299	12	19	21
3	Чай с сахаром, 200/15	№685 С6. 2004 г.	215	3,00	57	0	0	15
4	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	46	3,69	111	4	0	23
	Итого		521	64,19	474	16	19	59
	1-я неделя / 3. среда							
1	Гуляш из филе индейки, 50/50	ТТК № 101С	100	45,40	127	17	5	3
2	Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 160/20	№510 табл.4 с6.2004 г., табл. № 24 с6.2004 г.	180	12,20	191	6	7	27
3	Кофейный напиток	ТТК №503С	200	4,30	62	1	0	15
4	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	28	2,29	68	2	0	14
	Итого		508	64,19	448	26	13	60
	1-я неделя / 4. четверг							
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 170/10/48/1 шт.	№510 табл.4 с6.2004г., №337 с6.2004г.	228	30,60	234	9	12	22
2	Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	ТТК №515С	217	5,10	55	0	0	14
3	Батон	ТТК №27	42	2,49	105	3	1	20
4	Пирожное песочное Лакомка, 1 шт.		50	26,00	222	2	14	31
	Итого		537	64,19	616	15	27	88
	1-я неделя / 5. пятница							
1	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	ТТК №286, ТТК №362	100	46,70	205	12	11	12
2	Макаронные изделия отварные	№516 с6. 2004 г.	180	9,80	225	6	6	38
3	Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	ТТК №514С	217	5,60	54	1	0	14
4	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	26	2,09	63	2	0	13
	Итого		523	64,19	547	21	17	77
	1-я неделя / 6. суббота							
1	Бутерброд (батон) с сыром, 30/30	ТТК №600С	60	27,00	130	7	6	11
2	Каша молочная Дружба с маслом сливочным, 180/20	№510 табл.4 с6.2004 г.	190	23,60	204	5	9	27
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	№686 с6. 2004 г.	222	5,00	59	0	0	15
4	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	27	2,19	65	2	0	14
5	Пряник Северный, 1 шт.		40	6,40	152	2	2	31
	Итого		539	64,19	610	16	17	98
	2-я неделя / 1. понедельник							
1	Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20	ТТК №355, ТТК №362	100	46,70	224	12	14	13
2	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв., припущенным, 170/20	№516 с6. 2004 г., ТТК №602С	190	13,80	220	7	5	37
3	Чай полусладкий, 200/10	ТТК №395	210	2,30	38	0	0	10
4	Батон	ТТК №27	23	1,39	58	2	1	11
	Итого		523	64,19	540	21	20	71
	2-я неделя / 2. вторник							
1	Сосиски отварные с соусом красным основным, 80/20	№413 с6.2004 г., ТТК №362	100	43,90	189	8	17	1
2	Каша пшеничная вязкая	№510 табл.4 с6.2004 г.	160	6,40	166	4	5	26
3	Напиток апельсиновый	ТТК №510С	200	9,10	65	0	0	17
4	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	21	1,69	51	2	0	11
5	Булочка с кунжутом/батон с кунжутом	ТТК №133	50	3,10	141	4	2	27
	Итого		531	64,19	612	18	24	81

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс 2023 г.

Стоимость питания - 64,19 руб.

с 01.09.2023 г.

№ п/п	День недели / Блюдо	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Цена, руб.	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г)		
						Белки	Жиры	Углеводы
	2-я неделя / 3. среда							
1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным, яйцо вареное, 160/5/48/1 шт.	№510 табл.4 с6.2004 г., №337 с6.2004 г.	213	26,80	256	11	11	29
2	Напиток витаминный	ТТК №505С	200	11,00	78	0	0	0
3	Батон	ТТК №27	23	1,39	58	2	1	11
4	Корж Молочный, 1 шт.		65	25,00	223	4	6	38
	Итого		501	64,19	615	16	18	78
	2-я неделя / 4. четверг							
1	Овощи свежие (помидоры) порционно	табл. №24 с6.2004 г.	60	5,00	14	1	0	2
2	Гуляш из филе птицы, 45/45	№437 с6.рец. 2004 г.	90	44,30	190	12	15	3
3	Каша гречневая вязкая	№510 табл.4 с6.2004 г.	150	9,00	158	5	6	22
4	Чай с сахаром, 200/15	№685 с6. 2004 г.	215	3,00	57	0	0	15
5	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	36	2,89	87	3	0	18
	Итого		551	64,19	506	20	21	61
	2-я неделя / 5. пятница							
1	Поджарка из филе минтая	№231 с6. 2017 г.	100	41,20	174	16	18	8
2	Пюре картофельное	№520 с6. 2004 г.	180	18,10	175	4	7	22
3	Чай с сахаром, 200/15	№685 с6. 2004 г.	215	3,00	57	0	0	15
4	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	24	1,89	58	2	0	12
	Итого		519	64,19	464	22	24	58
	2-я неделя / 6. суббота							
1	Каша гречневая молочная с маслом сливочным, 170/10	№510 табл.4 с6.2004 г.	180	23,50	191	5	6	21
2	Напиток витаминный	ТТК №505С	200	11,00	78	0	0	0
3	Хлеб белый	№1 с6.2004 г.	39	3,09	94	3	0	20
4	Манник домашний с сахарной пудрой, 110/3	ТТК №161	113	26,60	252	3	6	28
	Итого		532	64,19	615	11	13	69
ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ					Эн.цен.	Белки	Жиры	Углеводы
ВСЕГО					6 645	212,97	224,26	911,87