

Согласовано

Директор

Утверждаю

Директор ООО "СОН"

Евстигнеева С.А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях  
 Вид меню: Двухразовое питание для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей мобилизованных граждан  
 для учащихся 5-11 классов 2025 г.

Стоимость питания - 109,66 руб.

с 09.01.2025

№ п/п	День недели / Блюдо	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г)		
					Белки	Жиры	Углеводы
<b>1-я неделя / 1. понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	ТТК № 286, ТТК № 362	100	205	12	11	12
2	Макаронные изделия отварные	№516 сб.2004 г.	200	249	7	6	43
3	Напиток из шиповника с апельсином	ТТК №501С	200	66	0	0	17
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	37	115	2	0	17
5	Пряник в индивидуальной упаковке, 1 шт		40	144	2	2	29
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	№ 139 сб.2004 г.	250	142	5	4	22
2	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	№686 сб.2004 г.	220	58	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	32	99	2	0	14
<b>ИТОГО</b>			<b>1079</b>	<b>1078</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>169</b>
<b>1-я неделя / 2. вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гуляш из филе птицы, 50/50	№437 сб. 2004 г.	100	211	13	16	4
2	Пюре картофельное	№520 сб.2004 г.	180	175	4	7	22
3	Чай полусладкий, 200/10	ТТК №512С	210	40	0	0	10
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	31	96	2	0	14
5	Булочка Маковка	ТТК №14	65				
	Изделие бисквитное Мини Маффины, 1 шт		29	244	5	9	35
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой Рисовое зернышко	№ 138 сб. 2004 г.	250	103	2	3	20
2	Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	ТТК №515С	217	55	0	0	14
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	31	96	2	0	14
<b>ИТОГО</b>			<b>1084/1048</b>	<b>1020</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>132</b>
<b>1-я неделя / 3. среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Биточки Дружба с соусом сметанным, 80/20	ТТК № 355, №600 сб. 2004 г.	100	234	12	15	13
2	Каша гречневая вязкая с доп.гарниром овощи соленые (огурцы) порционно, 200/30	№510 табл.4 сб.2004 г., табл.№24 сб. 1996 г.	230	214	6	7	30
3	Напиток апельсиновый	ТТК №510С	200	68	0	0	17
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	32	99	2	0	14
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб. 2004 г.	250	121	3	3	17
2	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	№686 сб.2004 г.	222	59	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	35	154	1	7	22
<b>ИТОГО</b>			<b>1069</b>	<b>949</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>128</b>
<b>1-я неделя / 4. четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая)	№374 сб.2004	100	109	10	5	9
2	Рис отварной с доп.гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 180/45	№304 сб.2017 г., табл.№24 сб. 1996 г.	225	266	5	7	42
3	Компот из ягод	ТТК №506С	200	66	0	0	16
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	32	99	2	0	14
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой Гречишное зёрнышко	№ 138 сб. 2004 г.	250	105	2	3	19
2	Чай с сахаром, 200/15	№685 сб.2004 г.	215	57	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	32	99	2	0	14
4	Печенье Кремарио, 1 шт		12	52	1	2	8
<b>ИТОГО</b>			<b>1066</b>	<b>853</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>139</b>
<b>1-я неделя / 5. пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из квашеной капусты	табл.№81 сб. 2002г.	100	83	2	5	8
2	Котлеты Крепыш с соусом красным основным, 75/25	ТТК №336, ТТК №362	100	227	13	14	11
3	Каша гречневая вязкая	№510 табл.4 сб.2004 г	190	200	6	7	28
4	Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	ТТК №515С	217	55	0	0	14
5	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	34	105	2	0	15
<b>Обед</b>							
1	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	№ 110 сб. 2004 г.	240	105	2	5	10
2	Чай полусладкий, 200/10	ТТК №512С	210	40	0	0	10
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	25	77	1	0	11
<b>ИТОГО</b>			<b>1116</b>	<b>892</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>108</b>
<b>1-я неделя / 6. суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сосиски для детского питания отварные с овощами (огурцы свежие порционно), 50/50	№413 сб.2004г., табл.№24 сб.1996г.	100	98	6	8	1
2	Макаронные изделия отварные	№516 сб.2004 г.	180	225	6	6	38
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	№686 сб.2004 г.	220	58	0	0	15
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб. 2004 г., ТТК №27	27	84	1	0	12
5	Изделие бисквитное Мини рулет, 1 шт		35	154	1	7	22
<b>Завтрак 2</b>							
1	Кофейный напиток	ТТК №503С	200	77	0	0	19
2	Печенье сдобное Домашнее, 1 шт		37	171	3	7	23
<b>ИТОГО</b>			<b>799</b>	<b>867</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>131</b>

Стоимость питания - 109,66 руб.

с 09.01.2025

№ п/п	День недели / Блюдо	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г)		
					Белки	Жиры	Углеводы
<b>2-я неделя / 1. понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	ТТК №286, ТТК №362	100	205	12	11	12
2	Рис отварной с овощным миксом (зам. горошек и кукуруза)	ТТК №300С	180	232	4	7	38
3	Чай с сахаром, 200/15	№685 сб. 2004 г.	215	57	0	0	15
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	32	99	2	0	14
5	Вафли Молочные, 1 шт		30	158	1	9	17
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	№ 139 сб. 2004 г.	250	142	5	4	22
2	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	№686 сб.2004 г.	222	59	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	25	77	1	0	11
<b>ИТОГО</b>			<b>1054</b>	<b>1029</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>145</b>
<b>2-я неделя / 2. вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Цыплята отварные (голень)	ТТК №287	110	275	23	17	4
2	Макаронные изделия отварные с доп. гарниром горошек зеленый припущенный, 200/15	№516 сб.2004 г., ТТК №602С	215	260	7	7	44
3	Напиток лимонный	ТТК №511С	200	65	0	0	15
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	31	96	2	0	14
<b>Обед</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	№ 124 сб. 2004 г.	250	94	2	6	8
2	Чай полусладкий, 200/10	ТТК №512С	210	40	0	0	10
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	27	84	1	0	12
<b>ИТОГО</b>			<b>1043</b>	<b>914</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>108</b>
<b>2-я неделя / 3. среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из квашеной капусты	табл.№81 сб. 2002 г.	100	83	2	5	8
2	Плов из филе цыплят, 50/200	№ 492 сб. 2004 г.	250	401	16	16	54
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	№686 сб.2004 г.	222	59	0	0	15
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	34	105	2	0	15
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с крупой Гречишное зёрнышко	№138 сб.2004	230	96	2	3	18
2	Компот из ягод	ТТК №506С	200	66	0	0	16
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	25	77	1	0	11
<b>ИТОГО</b>			<b>1061</b>	<b>887</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>137</b>
<b>2-я неделя / 4. четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Картофель тушеный с мясом говядины рубленным с доп. гарниром овощи соленые (огурцы) порционно, 220/10	ТТК №102С, сб. рец. 1996 г., табл. №24	230	273	14	15	21
2	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	№686 сб. 2004 г.	220	58	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб. 2004 г., ТТК №27	25	77	1	0	11
4	Пирожки печеные с курагой	№738 сб.2004 г.	80				
	Пряники (Северные или Зареченские), 2 шт		78	206	5	2	42
<b>Обед</b>							
1	Рассольник ленинградский со сметаной (крупя перловая)	№ 132 сб. 2004 г.	200	107	2	5	16
2	Чай с сахаром, 200/15	№685 сб. 2004 г.	215	57	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	27	84	1	0	12
<b>ИТОГО</b>			<b>997/995</b>	<b>862</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>132</b>
<b>2-я неделя / 5. пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20	ТТК №355, ТТК №362	100	180	10	11	10
2	Макаронные изделия отварные	№516 сб.2004 г.	180	225	6	6	38
3	Кофейный напиток	ТТК №503С	200	77	0	0	19
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	40	124	2	0	18
5	Печенье сдобное Домашнее, 1 шт		37	171	3	7	23
<b>Обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140 сб.2004 г.	250	121	3	3	17
2	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	№686 сб.2004 г.	222	59	0	0	15
3	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб.2004 г., ТТК №27	35	154	1	7	22
<b>ИТОГО</b>			<b>1064</b>	<b>1111</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>163</b>
<b>2-я неделя / 6. суббота</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сосиски для детского питания отварные с овощами (помидоры свежие порционно), 50/50	№413 сб.2004г., табл.№24 сб.1996г.	100	105	7	8	2
2	Каша гречневая вязкая	№510 табл.4 сб.2004 г	180	189	5	7	27
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	№686 сб.2004 г.	220	58	0	0	15
4	Хлеб/Батон (порциями)	№1 сб. 2004 г., ТТК №27	37	115	2	0	17
5	Печенье бисквитное Лотте Чокопай, 1 шт		28	123	1	5	18
<b>Завтрак 2</b>							
1	Напиток лимонный	ТТК №511С	180	55	0	0	14
2	Конфета вафельная в шоколадной глазури, 1 шт		39	208	2	11	25
<b>ИТОГО</b>			<b>784</b>	<b>853</b>	<b>18</b>	<b>31</b>	<b>117</b>
<b>ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ</b>				<b>Эн.цен. (Ккал)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>ВСЕГО</b>				<b>11315</b>	<b>301</b>	<b>343</b>	<b>1608</b>