

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ "ЛИЦЕЙ №14" ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН



Директор:

ООО "Служба организации
питания"



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: 5-11 классы

Наименование сборника рецептов:

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений" 2004г Лапшина

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс_2							
1	Тефтели из говядины (1 вариант)	ТТК	.100	13.2	15.81	13.58	249
2	Каша гречневая вязкая	№ 510, таблица № 4	.180	5.41	6.64	26.56	189
3	Чай с сахаром с лимоном	№ 686	.200/7	0.26	0.06	15.22	59
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				29	27	105	780

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
комплекс_2							
1	Кнели из цыплят	ТТК	.100/2	14.28	14.18	6.88	230
2	Рис отварной с маслом сливочным	№ 511	.180/3	4.41	9.7	40.79	276
3	Напиток апельсиновый	ТТК	.200	0.18	0.04	16.59	65
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				29	29	114	854

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
комплекс_2							
1	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	ТТК	.030	0.21	0.03	0.58	3
2	Котлеты рубленные из говядины	№ 451	.100	14.55	11.9	15.52	227
3	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	.180	6.25	5.75	38.32	225
4	Чай с сахаром	№ 685	.200	0.2	0.05	15.01	57
5	Батон	ТТК	.050	3.6	1.22	24.06	125
6	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				31	23	118	799

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
комплекс_2							

1	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	таблица 24	.030	0.21	0.03	0.58	3
2	Плов из филе цыплят	№ 492	.230	21.37	20.92	50.68	463
3	Кофейный напиток	ТТК	.200	0.8	0.4	15.37	62
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				32	26	116	811

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс_2							
1	Кнели из говядины	ТТК	.090	13.91	10.4	5.01	168
2	Пюре картофельное	№ 520	.180	3.72	6.55	21.92	175
3	Напиток из сока	ТТК	.200	0.25	0	21.32	84
4	Батон	ТТК	.050	3.6	1.22	24.06	125
5	Хлеб цельнозерновой ржаной	№ 1	.020	1.42	0.24	10.2	44
Итого по группе:				23	18	83	596

1-я неделя / 6. суббота

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс_2							
1	Цыплята запеч. (четвертинки, бедро, голень)	ТТК	.120	29.94	23.5	1.2	365
2	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	.180	6.25	5.75	38.32	225
3	Чай с сахаром	№ 685	.200	0.2	0.05	15.01	57
4	Батон	ТТК	.050	3.6	1.22	24.06	125
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				46	35	103	934

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс_2							
1	Фрикадельки домашние	ТТК	.100/2	13.88	16.63	8.47	242
2	Каша гречневая вязкая	№ 510, таблица № 4	.180	5.41	6.64	26.56	189
3	Компот из ягод	№ 638	.200	0.2	0.08	16.43	66
4	Батон	ТТК	.050	3.6	1.22	24.06	125
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				29	29	100	784

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс_2							
1	Котлеты "Крепыш"	ТТК	.100	16.56	18.53	13.42	289
2	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	.180	6.25	5.75	38.32	225
3	Напиток из сока	ТТК	.200	0.25	0	21.32	84
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				33	29	123	881

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
комплекс_2							
1	Котлеты рубленные из говядины	№ 451	.090	13.1	10.71	13.97	204
2	Пюре картофельное	№ 520	.180	3.72	6.55	21.92	175
3	Чай с сахаром	№ 685	.200	0.2	0.05	15.01	57
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				27	22	101	719

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
комплекс_2							
1	Биточки "Курочка Ряба"	ТТК	.090	17.32	14.51	6.32	240
2	Рис отварной	№ 511	.180	4.4	7.26	40.77	256
3	Компот из свежих яблок	№ 631	.200	0.16	0.16	18.89	75
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				32	27	116	854

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
комплекс_2							
1	Гуляш из говядины	№ 437	.090	11.91	11.28	3.3	162
2	Макаронные изделия отварные	№ 332, 516	.180	6.25	5.75	38.32	225
3	Чай с сахаром	№ 685	.200	0.2	0.05	15.01	57
4	Хлеб белый	№ 1	.050	3.95	0.4	25.4	121
5	Мучное изделие или кондитерское изделие без крема		.050	5.83	4.35	24.32	162
Итого по группе:				28	22	106	727

2-я неделя / 6. суббота

№ п/п	Блюдо и Гарнир			Пищевые вещества, (г)			Энерг. цен.(Ккал)
	наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	
комплекс_2							
1	Филе куриное с тушёными овощами	ТТК	.090	18.59	23.52	3.3	298
2	Каша гречневая вязкая	№ 510, таблица № 4	.180	5.41	6.64	26.56	189
3	Чай с сахаром с лимоном	№ 686	.200/7	0.26	0.06	15.22	59
4	Батон	ТТК	.050	3.6	1.22	24.06	125
Итого по группе:				28	31	69	671

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ

Итого по группам

Группа	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.
комплекс_2	365.8	316.61	1235.75	9332
ВСЕГО	366	317	1236	9332
Соотношение БЖУ	1	1	4	778