



Утверждаю

Директор ООО "СОП"

Евстигнеева С.А.



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 5-11 класс. 2023 г.

Стоимость питания-75,80 руб.

с 01.04.2023 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 | Сосиски отварные, 2 шт. | Сборник рец. 2004 г., № 413 | 106 | 54,40 | 282 | 12 | 25 | 2 |
| 2 | Каша гречневая вязкая | Сборник 2004 г. №510, табл. 4 | 180 | 12,70 | 189 | 5 | 7 | 27 |
| 3 | Чай с сахаром | Сборник рец. 2004 г. № 685 | 200 | 2,90 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| 4 | Хлеб цельный ржаной | Сборник рец. 2004 г., №1 | 30 | 2,50 | 66 | 2 | 0 | 15 |
| 5 | Булочка с маком/батон с маком | Сборн. 2004г. № 772 | 50 | 3,30 | 141 | 4 | 2 | 27 |
| | Итого | | 566 | 75,80 | 735 | 23 | 34 | 86 |
| 1-я неделя / 2. вторник | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки из цыплят | ТТК № 396 | 100 | 46,00 | 293 | 15 | 23 | 7 |
| 2 | Рис отварной | Сборник рец. 2004 г., № 511 | 180 | 14,80 | 256 | 4 | 7 | 41 |
| 3 | Напиток апельсиновый | ТТК № 169 | 200 | 6,70 | 65 | 0 | 0 | 17 |
| 4 | Батон | ТТК № 27 | 31 | 1,90 | 77 | 2 | 1 | 15 |
| 5 | Пряник Зареченский, 1 шт. | | 40 | 6,40 | 152 | 2 | 2 | 31 |
| | Итого | | 551 | 75,80 | 843 | 24 | 33 | 111 |
| 1-я неделя / 3. среда | | | | | | | | |
| 1 | Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20 (п/ф 99 г.) | ТТК № 355, ТТК № 362 | 100 | 40,80 | 180 | 10 | 11 | 10 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с зеленым горошком консерв., припущенным, 170/10 | Сборник рец. 2004 г. № 516, ТТК №602С | 180 | 12,20 | 216 | 6 | 5 | 37 |
| 3 | Напиток витаминный | ТТК № 358 | 200 | 10,80 | 78 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Хлеб белый | Сборник рец. 2004 г., №1 | 35 | 3,00 | 85 | 3 | 0 | 18 |
| 5 | Конфета вафельная в шоколадной глазури, 1 шт. | | 39 | 9,00 | 208 | 2 | 11 | 25 |
| | Итого | | 554 | 75,80 | 767 | 21 | 28 | 90 |
| 1-я неделя / 4. четверг | | | | | | | | |
| 1 | Плов из филе цыплят, 60/180 | Сборник рец. 2004 г. № 492 | 240 | 58,40 | 400 | 18 | 17 | 49 |
| 2 | Напиток из шиповника с апельсином | ТТК № 501С | 200 | 5,80 | 66 | 0 | 0 | 17 |
| 3 | Батон | ТТК № 27 | 46 | 2,80 | 115 | 3 | 1 | 22 |
| 4 | Пирожки печеные с повидлом | Сборник рец. 2004 г. № 738 | 75 | 8,80 | 204 | 4 | 2 | 43 |
| | Итого | | 561 | 75,80 | 785 | 26 | 20 | 130 |
| 1-я неделя / 5. пятница | | | | | | | | |
| 1 | Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины | ТТК №102С | 220 | 59,40 | 270 | 14 | 15 | 20 |
| 2 | Чай полусладкий | ТТК № 395 | 200 | 2,20 | 38 | 0 | 0 | 10 |
| 3 | Батон | ТТК № 27 | 23 | 1,40 | 58 | 2 | 1 | 11 |
| 4 | Десерт фруктовый (яблоно) | ТТК № 389 | 110 | 12,80 | 52 | 0 | 0 | 11 |
| | Итого | | 553 | 75,80 | 418 | 16 | 16 | 52 |
| 1-я неделя / 6. суббота | | | | | | | | |
| 1 | Филе куриное с тушеными овощами, 60/15/15 | ТТК № 179 | 90 | 55,90 | 267 | 15 | 21 | 4 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | Сборник рец. 2004 г. № 516 | 180 | 10,10 | 225 | 6 | 6 | 38 |
| 3 | Чай с сахаром | Сборник рец. 2004 г. № 685 | 200 | 2,90 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| 4 | Хлеб цельный ржаной | Сборник рец. 2004 г., №1 | 36 | 3,00 | 79 | 3 | 0 | 18 |
| 5 | Булочка Школьная | ТТК № 371 | 50 | 3,90 | 142 | 5 | 2 | 26 |
| | Итого | | 556 | 75,80 | 770 | 29 | 29 | 103 |
| 2-я неделя / 1. понедельник | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки домашние с соусом красным основным, 90/20 | ТТК № 22, ТТК № 362 | 110 | 47,90 | 226 | 13 | 15 | 9 |
| 2 | Каша гречневая вязкая | Сборник 2004 г. №510, табл. 4 | 185 | 13,10 | 194 | 6 | 7 | 27 |
| 3 | Компот из ягод | ТТК № 359 | 200 | 6,90 | 66 | 0 | 0 | 16 |
| 4 | Хлеб белый | Сборник рец. 2004 г., №1 | 26 | 2,20 | 63 | 2 | 0 | 13 |
| 5 | Булочка Маковка | ТТК № 14 | 50 | 5,70 | 188 | 4 | 7 | 27 |
| | Итого | | 571 | 75,80 | 737 | 24 | 30 | 92 |
| 2-я неделя / 2. вторник | | | | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные с соусом красным основным, 80/20 (п/ф 93 г.) | ТТК № 317, ТТК № 362 | 100 | 34,80 | 146 | 10 | 6 | 13 |
| 2 | Пюре картофельное | Сборник рец. 2004 г. № 520 | 180 | 20,70 | 175 | 4 | 7 | 22 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном, 200/7 | Сборник рец. 2004 г. № 686 | 207 | 4,40 | 59 | 0 | 0 | 15 |
| 4 | Хлеб белый | Сборник рец. 2004 г., №1 | 35 | 2,90 | 85 | 3 | 0 | 18 |
| 5 | Печенье бисквитное Лотте Чокопай, 1 шт. | | 28 | 13,00 | 123 | 1 | 5 | 18 |
| | Итого | | 550 | 75,80 | 588 | 18 | 17 | 86 |

Стоимость питания-75,80 руб.

с 01.04.2023 г.

| 2-я неделя / 3. среда | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|-----|-------|-----|----|----|-----|
| 1 | Плов из филе цыплят с доп.гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 60/190/25 | Сборник рец. 2004 г. № 492, табл. № 24 сб.2004 г | 275 | 64,40 | 429 | 18 | 18 | 54 |
| 2 | Чай с сахаром | Сборник рец. 2004 г. № 685 | 200 | 2,90 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| 3 | Хлеб белый | Сборник рец. 2004 г., №1 | 28 | 2,40 | 68 | 2 | 0 | 14 |
| 4 | Рулет с маком | ТТК № 15 | 50 | 6,10 | 182 | 4 | 7 | 25 |
| Итого | | | 553 | 75,80 | 736 | 25 | 25 | 109 |
| 2-я неделя / 4. четверг | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20 (п/ф 95 г.) | ТТК № 286, ТТК № 362 | 100 | 39,70 | 205 | 12 | 11 | 12 |
| 2 | Рис отварной с доп.гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/35 | Сборник рец. 2004 г. № 511 | 215 | 21,90 | 259 | 5 | 7 | 41 |
| 3 | Напиток витаминный | ТТК № 358 | 200 | 10,80 | 78 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Хлеб цельный ржаной | Сборник рец. 2004 г., №1 | 41 | 3,40 | 90 | 3 | 0 | 21 |
| Итого | | | 556 | 75,80 | 632 | 20 | 19 | 74 |
| 2-я неделя / 5. пятница | | | | | | | | |
| 1 | Гуляш из филе индейки, 50/50 | ТТК № 101С | 100 | 43,20 | 127 | 17 | 5 | 3 |
| 2 | Каша гречневая вязкая | Сборник 2004 г. №510, табл. 4 | 185 | 13,10 | 194 | 6 | 7 | 27 |
| 3 | Напиток из шиповника с апельсином | ТТК № 501С | 200 | 5,80 | 66 | 0 | 0 | 17 |
| 4 | Хлеб белый | Сборник рец. 2004 г., №1 | 30 | 2,60 | 73 | 2 | 0 | 15 |
| 5 | Вафли неглазированные Белёк, 1 шт. | | 20 | 5,50 | 99 | 1 | 5 | 9 |
| 6 | Конфета глазированная Цитрон, 1 шт. | | 21 | 5,60 | 84 | 0 | 1 | 17 |
| Итого | | | 556 | 75,80 | 643 | 26 | 18 | 89 |
| 2-я неделя / 6. суббота | | | | | | | | |
| 1 | Цыплята запеченные (четвертинки) | ТТК № 336 | 110 | 55,30 | 334 | 27 | 22 | 1 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | Сборник рец. 2004 г. № 516 | 190 | 10,60 | 238 | 7 | 6 | 40 |
| 3 | Чай с сахаром | Сборник рец. 2004 г. № 685 | 200 | 2,90 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| 4 | Батон | ТТК № 27 | 44 | 2,70 | 110 | 3 | 1 | 21 |
| 5 | Печенье песочное Царское, 1 шт. | | 15 | 4,30 | 78 | 1 | 5 | 9 |
| Итого | | | 559 | 75,80 | 817 | 38 | 33 | 86 |

| ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ | | | | Эн.цен | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------------------------|--|--|--|--------|-------|------|----------|
| ВСЕГО | | | | 8 471 | 290 | 301 | 1 107 |

Заведующий производством

Шелепова И.Т.

расшифровка подписи