

Согласовано

Директор



Утверждаю

Директор ООО "СОП"

Бастигнеева 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 01.09.2023 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	Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20	ТТК № 355, ТТК №362	100	46,70	180	10	11	10
2	Макаронные изделия отварные с доп. гарниром из овощей, огурец свежий порционно, 180/30	Сборн 2004 г. №516, Сб. рец. 1996 г., табл. №24	210	12,50	228	6	6	39
3	Чай с сахаром	Сборн 2004 г. №685	215	3,00	57	0	0	15
4	Хлеб цельный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	30	2,60	109	4	1	26
5	Круассан с начинкой		27	11,00	90	1	6	14
	Итого		582	75,80	664	21	23	104
1-я неделя / 2. вторник								
1	Гуляш из филе птицы, 50/50	№437 сб.рец. Лапшина 2004 г.	100	49,20	211	13	16	4
2	Каша гречневая вязкая	Сборн. 2004 г. №510 табл.4	185	11,10	194	6	7	27
3	Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	ТТК №514С	217	5,60	54	1	0	14
4	Хлеб цельный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	40	3,50	88	3	0	20
5	Пряник Зареченский, 1 шт.		40	6,40	152	2	2	31
	Итого		582	75,80	699	24	26	96
1-я неделя / 3. среда								
1	Поджарка из филе минтая	Сб. рец. 2017 г., №231	100	41,20	174	16	18	8
2	Пюре картофельное	Сборн. 2004 г. №520	170	17,20	165	4	6	21
3	Чай полусладкий с черносливом, 200/10/7	ТТК №515С	217	5,10	55	0	0	14
4	Хлеб белый	Сборник рец. 2004 г., №1	26	2,10	63	2	0	13
5	Конфета вафельная в шоколадной глазури, 1 шт.		39	10,20	172	2	9	21
	Итого		552	75,80	629	24	33	77
1-я неделя / 4. четверг								
1	Салат из свежей капусты	сборн.2004 г., №43	100	7,70	88	2	5	9,39
2	Плов из филе цыплят, 50/150	Сборник рец. 2004 г. № 492	200	61,19	333	15	14	40
3	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	Сборн, 2004 г. №686	220	4,40	59	0	0	15
4	Хлеб белый	Сборник рец. 2004 г., №1	31	2,51	75	2	0	16
	Итого		551	75,80	555	19	19	81
1-я неделя / 5. пятница								
1	Картофель тушеный с фаршем из мяса говядины	ТТК №102С	220	57,40	270	14	15	20
2	Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	ТТК №514С	217	5,60	54	1	0	14
3	Хлеб цельный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	46	4,00	101	3	1	23
4	Ватрушка с повидлом	Сборник 2004 г. № 741	80	8,80	234	5	3	49
	Итого		563	75,80	659	22	18	106
1-я неделя / 6. суббота								
1	Колбаса куриная отварная с соусом красным основным, 80/20	ТТК №103С	100	46,50	141	8	12	1
2	Макаронные изделия отварные зеленым горошком консерв., припущенным, 170/10	Сборн 2004 г. №516, ТТК №602С	180	11,50	216	6	5	37
3	Чай с сахаром	Сборн 2004 г. №685	215	3,00	57	0	0	15
4	Хлеб цельный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	32	2,80	70	2	0	16
5	Булочка творожная	Сборн. 2004 г. № 786	50	12,00	162	6	4	24
	Итого		577	75,80	646	22	22	94
2-я неделя / 1. понедельник								
1	Каша гречневая с фаршем из мяса говядины с доп гарниром из свежих овощей, помидоры свежие порционно, 185/30	Сборн. 2004 г. №510 табл.4, Сб. рец. 1996 г., табл. №24	215	64,30	333	15	18	26
2	Чай с сахаром	Сборн 2004 г. №685	215	3,00	57	0	0	15
3	Хлеб белый	Сборник рец. 2004 г., №1	46	3,70	111	4	0	23
4	Булочка с маком	Сборн. 2004г. № 772	75	4,80	211	6	2	41
	Итого		551	75,80	712	25	21	105

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 01.09.2023 г.

2-я неделя / 2. вторник								
1	Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20	ТТК № 355, ТТК №362	100	46,70	180	10	11	10
2	Макаронные изделия отварные	Сборн 2004 г. №516	170	9,20	213	6	5	36
3	Чай полусладкий	ТТК №395	210	2,30	38	0	0	10
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	42	3,60	92	3	1	21
5	Печенье бисквитное Лотте Чокопай, 1 шт.		28	14,00	123	1	5	18
Итого			550	75,80	646	20	22	96
2-я неделя / 3. среда								
1	Цыплята отварные (голень)	ТТК №287	100	47,90	208	17	12	3
2	Каша гречневая вязкая	Сборн. 2004 г. №510 табл.4,	180	10,80	189	5	7	27
3	Напиток кофейный	ТТК №307	200	4,30	62	1	0	15
4	Хлеб белый	Сборник рец. 2004 г., №1	33	2,60	80	3	0	17
5	Конфета вафельная в шоколадной глазури, 1 шт.		39	10,20	172	2	9	21
Итого			552	75,80	711	28	29	83
2-я неделя / 4. четверг								
1	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	ТТК № 286, ТТК № 362	100	46,70	205	12	11	12
2	Пюре картофельное	Сборн. 2004 г. №520	170	17,20	165	4	6	21
3	Чай с сахаром	Сборн 2004 г. №685	215	3,00	57	0	0	15
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	29	2,50	64	3	0	21
5	Пряник Северный, 1 шт		40	6,40	152	2	2	31
Итого			554	75,80	643	21	19	100
2-я неделя / 5. пятница								
1	Икра свекольная	Сб. рец. 2004 г., №78	100	11,50	120	1,89	7,42	11,49
2	Гуляш из филе индейки, 50/50	ТТК № 101С	100	45,40	127	17	5	3
3	Макаронные изделия отварные	Сборн 2004 г. №516	180	9,80	225	6	6	38
4	Напиток лимонный	ТТК №169	200	6,20	62	0	0	15
5	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	33	2,90	72	2	0	17
Итого			613	75,80	606	25	11	74
2-я неделя / 6. суббота								
1	Сосиски отварные	Сборник рец. 2004г. № 413	106	57,20	282	12	25	2
2	Каша пшеничная вязкая	Сборн.2004г.№510,табл.4	180	7,20	187	5	6	29
3	Чай с сахаром	Сборн 2004 г. №685	215	3,00	57	0	0	15
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004 г., №1	33	2,90	72	2	0	17
5	Булочка Веснушка	Сборник 2004г, № 773	65	5,50	112	3	2	20
Итого			599	75,80	710	22	34	82

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ				Эн.цен	Белки	Жиры	Углеводы
ВСЕГО				7 880	273	277	1 097

Заведующий производством

расшифровка подписи