

Согласовано
Директор

Утверждено
Директор ООО
Евстигнева С.А.



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс 2022-2023 г.г.

№ п/п	День недели / Блюдо	Номер рецептуры	выход одного блюда, г.	Цена	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г)		
1-я неделя / 1. понедельник								
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	таб 24	60	5,5	7	0	0	1
2	Биточки "Дружба" с соусом красным основным 80/10	ТТК	90	35,1	216	12	13	11
3	Каша гречневая вязкая	№510	150	10	158	5	6	22
4	Чай с сахаром	ТТК	200	2,7	57	0	0	15
5	Хлеб белый	№1	28	2,25	58	2	0	14
	итого		528	55,55	506	19	19	64
1-я неделя / 2. вторник								
1	Овощи свежие (помидоры) порционно	ТТК	60	6,3	14	1	0	2
2	Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы 40/160	ТТК	200	42,10	297	12	19	20
3	Чай с сахаром с лимоном 200/7	№945	207	4,20	59	0	0	15
4	Батон	ТТК	50	2,95	125	4	1	24
	итого		517	55,55	495	17	20	62
1-я неделя / 3. среда								
1	Гуляш из филе индейки 50/50	ТТК	100	40,80	106	14	4	3
2	Макаронные изделия отварные	№332,516	170	9,00	213	6	5	36
3	Кофейный напиток	ТТК	200	3,90	62	1	0	15
4	Батон	ТТК	32	1,85	80	2	1	15
	итого		502	55,55	461	23	11	70
1-я неделя / 4. четверг								
1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным 160/5	№510	165	13,90	228	7	7	35
2	Яйцо вареное вкрутую 1 шт	ТТК	48	10,10	75	6	6	0
3	Чай с сахаром с лимоном 200/7	№945	207	4,20	59	0	0	15
4	Пирожное песочное, глазированное помадкой	ТТК	50	25,00	227	2	14	32
5	Хлеб белый	№1	30	2,35	73	2	0	15
	итого		500	55,55	662	18	27	98
1-я неделя / 5. пятница								
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	таб 24	60	5,5	7	0	0	1
1	Плов из филе цыпленка 40/170	№492	210	40,60	318	13	12	46
2	Компот из свежих яблок	№631	200	6,90	75	0	0	19
3	Хлеб белый	№1	31	2,55	75	2	0	16
	итого		501	55,55	475	16	12	82
1-я неделя / 6. суббота								
1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 150/5	№510	155	14,40	202	5	7	30
2	Сыр порционно	№97	30	25,20	108	7	9	0
3	Кофейный напиток	ТТК	200	3,90	62	1	0	15
4	Хлеб белый	№1	33	2,65	80	3	0	17
5	Десерт фруктовый (яблоко)	ТТК	85	9,40	40	0	0	8
	итого		503	55,55	492	16	17	70
2-я неделя / 1. понедельник								
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	таб 24	60	5,50	9	0	0	2
2	Биточки "Дружба" с соусом красным основным 80/10	ТТК	90	35,10	216	12	13	11
3	Макаронные изделия отварные	№332,516	160	8,40	200	6	5	34
4	Чай с сахаром с лимоном 200/7	ТТК	207	4,20	59	0	0	15
5	Хлеб белый	№1	29	2,35	70	2	0	15
	итого		546	55,55	554	21	19	77
2-я неделя / 2. вторник								
1	Соусы отварные с соусом красным	№413	90	39,10	217	9	19	2
2	Каша пшеничная вязкая	№510	160	6,20	166	4	5	26
3	Чай с сахаром с лимоном с печеньем 200/7/15	№945	222	7,80	125	1	2	25
4	Хлеб белый	№1	30	2,45	73	2	0	15
	итого		502	55,55	581	17	27	68
2-я неделя / 3. среда								
1	Биточки рыбные с соусом красным основным	ТТК	90	32,60	142	10	5	13
2	Пюре картофельное	№520	150	16,30	146	3	5	18
3	Чай с сахаром	№945	200	2,70	57	0	0	15
4	Хлеб белый	№1	21	1,65	51	2	0	11
5	Булочка с кунжутом	№772	40	2,30	113	3	1	22
	итого		501	55,55	509	18	12	78
2-я неделя / 4. четверг								
1	Свекла отварная порционно		60	2,40	18	1	0	5
2	Коллеты "Любительские"	ТТК	90	39,50	223	14	12	12
3	Каша гречневая вязкая	№510	150	10,00	158	5	6	22
4	Чай полусладкий	ТТК	200	2,10	38	0	0	10
5	Батон	ТТК	27	1,55	68	2	1	13
	итого		527	55,55	505	21	18	62
2-я неделя / 5. пятница								
1	Цыплята запеченные (голень)	ТТК	110	43,10	334	27	22	1
2	Макаронные изделия отварные	№332,516	160	8,40	200	6	5	34
3	Чай с сахаром	№945	200	2,70	57	0	0	15
4	Батон	ТТК	30	1,35	75	2	1	14
	итого		500	55,55	666	35	27	65
2-я неделя / 6. суббота								
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным 155/3	№510	158	14,20	195	5	5	32
2	Нektар в ассортименте	ТТК	200	15,00	132	1	0	34
3	Хлеб белый	№1	33	2,65	80	3	0	17
4	Манник домашний с повидлом	ТТК	110	23,70	370	6	12	59
	итого		501	55,55	777	14	18	142

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ	Эн.цен.	Белки	Жиры	Углеводы
	6683,000	234,060	227,000	937,240

Заведующий производством

расшифровка подписи