

Согласовано
Директор

Утверждаю
Директор
Евстигнеева С.А.



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях

Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 5-11 класс 2022-2023 г.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	№413	106/2 шт	51,40	282	11,66	25,33	1,7
2	Каша гречневая вязкая	№510	180	12,00	189	5,41	6,64	26,56
3	Чай с сахаром	№685	200	2,70	57	0,2	0,05	15,01
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	34	2,64	74	2,41	0,41	17,34
5	Булочка школьная	ТТК	40	2,90	114	3,61	1,42	21,1
			560	71,64	716	23	34	82
1-я неделя / 2. вторник								
1	Фрикадельки из цыплят	ТТК	100	43,50	293	14,88	22,69	7,41
2	Рис отварной	№511	200	15,50	284	4,88	8,06	45,3
3	Напиток апельсиновый с печеньем	ТТК	220	10,20	155	1,46	3,42	26,29
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	32	2,44	70	2,27	0,38	16,32
			552	71,64	802	23	35	95
1-я неделя / 3. среда								
1	Биточки "Дружба"	ТТК	100	47,30	267	14,99	16,42	14,31
2	Макаронные изделия отварные	№332,516	185	9,80	231	6,42	5,91	39,38
3	Чай полусладкий с зефиром (200/1шт)	№377	225	12,10	38	0,2	0,05	10,02
4	Батон	№1	43	2,44	108	3,1	1,05	20,69
			553	71,64	644	25	23	84
1-я неделя / 4. четверг								
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	ТТК	60	5,50	9	0,49	0,06	1,59
2	Плов из филе цыплят (60/180)	ТТК	240	55,20	400	17,84	16,81	48,54
3	Напиток из сока	ТТК	200	5,70	84	0,25	0	21,32
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	28	2,14	61	1,99	0,34	14,28
5	Булочка с маком	№772	50	3,10	141	3,93	1,58	27
			578	71,64	695	25	19	113
1-я неделя / 5. пятница								
1	Салат из свеклы с изюмом	№30	60	4,50	53	0,21	3,61	5,36
2	Биточки рыбные	ТТК	90	36,00	156	11,19	5,92	13,51
3	Пюре картофельное	№520	180	19,50	175	3,72	6,55	21,92
4	Напиток лимонный с печеньем (200/1шт)	ТТК	220	9,90	150	1,53	3,19	28,71
5	Батон	ТТК	30	1,74	75	2,16	0,73	14,43
			580	71,64	609	19	20	84
1-я неделя / 6. суббота								
1	Салат из свежей капусты	№50	60	3,50	53	0,93	3,06	5,62
2	Филе куриное с тушеными овощами (50/15/15)	ТТК	80	46,40	212	13,25	16,83	2,25
3	Макаронные изделия отварные	№332,516	180	9,50	252	6,39	5,86	42,7
4	Напиток витаминный	ТТК	200	10,20	78	0	0	0
5	Батон	ТТК	36	2,04	90	2,59	0,88	17,32
			556	71,64	685	23	27	68
2-я неделя / 1. понедельник								
1	Фрикадельки домашние	ТТК	90	47,10	218	12,49	14,97	7,66
2	Каша гречневая вязкая	№510	175	11,70	184	5,26	6,45	25,82
3	Чай с сахаром	№945	200	2,70	57	0,2	0,05	15,01
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	24	1,84	53	1,7	0,29	12,24
5	Десерт фруктовый (яблоко)	ТТК	75	8,30	35	0,3	0,3	7,35
			564	71,64	547	20	22	68
2-я неделя / 2. вторник								
1	Биточки рыбные	ТТК	90	36,00	156	11,19	5,92	13,51
2	Пюре картофельное	№520	180	19,50	175	3,72	6,55	21,92
3	Компот из ягод	ТТК	200	6,50	66	0,2	0,08	16,43
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	32	2,44	70	2,27	0,38	16,32
5	Пирожки печёные с повидлом	№738	65	7,20	176	3,65	1,48	37,09
			567	71,64	643	21	14	105
2-я неделя / 3. среда								
1	Свекла отварная порционно	№78	60	2,40	18	0,65	0,05	4,53
2	Плов из филе цыплят (60/190)	ТТК	250	56,00	427	19,33	17,54	53,56
3	Компот из свежих яблок с печеньем (200/1шт)	№631	212	10,00	129	1	2,07	26,88
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	42	3,24	86	2,83	0,47	19,71
			564	71,64	660	24	20	105
2-я неделя / 4. четверг								
1	Овощи свежие (огурцы) порционно	ТТК	35	3,20	4	0,25	0,04	0,68
2	Биточки "Курочка Ряба"	ТТК	100	49,80	267	19,24	16,12	7,02
3	Рис отварной	№510	180	13,90	256	4,4	7,26	40,77
4	Чай с сахаром	№945	200	2,70	57	0,2	0,05	15,01
5	Батон	№1	36	2,04	90	2,59	0,88	17,32
			551	71,64	674	27	24	81
2-я неделя / 5. пятница								
1	Гуляш из филе индейки	ТТК	50/50	40,80	106	13,52	4,3	3,3
2	Каша гречневая вязкая	№510	180	12,00	189	5,41	6,64	26,56
3	Напиток витаминный	ТТК	200	10,20	78	0	0	0
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	30	2,34	66	2,13	0,36	15,3
5	Булочка Домашняя	№769	70	6,30	259	4,93	9,01	39,2
			580	71,64	698	26	20	84
2-я неделя / 6. суббота								
1	Цыпленок запеч. (четвертинки)	ТТК	110	52,30	334	27,46	21,54	1,1
2	Макаронные изделия отварные	№332,516	190	10,00	238	6,6	6,08	40,45
3	Чай с сахаром и печеньем (200/1шт)	№945	215	6,70	123	1,25	2,43	25
4	Хлеб цельнозерновой ржаной	№1	34	2,64	74	2,41	0,41	17,34
			549	71,64	769	38	30	84

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ				8 142,00	293,14	288,97	1 053,06
----------------------------------	--	--	--	----------	--------	--------	----------

Заведующий производством

расшифровка подписи