

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Служба организации питания»
Евстигнеева С.А.



СОГЛАСОВАНО:

Директор
Образовательного учреждения



С.В. Жидков

Примерное двухнедельное меню

для организации питания детей в образовательных
учреждениях

5-11 КЛАСС

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях



Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 5-11 класс 2022-2023 г.г.

Стоимость питания-71,64 руб.

№ п/п	День недели /Блюдо	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Энерг. цен. (Ккал)	Пищевые вещества, (г.)		
					Белки	Жиры	Углеводы
	1-я неделя / 1. понедельник						
1	Сосиски отварные (2 шт)	Сборник рец. 2004г. № 413	106	282	11,66	25,33	1,7
2	Каша гречневая вязкая	Сборн.2004г.№510,табл. 4	180	189	5,41	6,64	26,56
3	Чай с сахаром	Сборник рец. 2004г. № 685	200	57	0,2	0,05	15,01
4	Булочка школьная	ТТК № 371	40	114	3,61	1,42	21,1
5	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	34	74	2,41	0,41	17,34
	Итого		560	716	23	34	82
	1-я неделя / 2. вторник						
1	Фрикадельки из цыплят	ТТК № 396	100	293	14,88	22,69	7,41
2	Рис отварной	Сборник рец. 2004г, № 511	200	284	4,88	8,06	45,3
3	Напиток апельсиновый с песочным печеньем (200/15/1шт)	ТТК № 169	215	143	1,15	4,54	25,14
4	Батон		40	100	2,88	0,98	19,25
	Итого		555	820	24	36	97
	1-я неделя / 3. среда						
1	Биточки "Дружба"	ТТК № 355	100	267	14,99	16,42	14,31
2	Макаронные изделия отварные	Сборник рец. 2004г. № 516	185	231	6,42	5,91	39,38
3	Чай полусладкий с зефиром (200/25/1шт)	ТТК № 395	225	38	0,2	0,05	10,02
4	Батон	ТТК № 27	43	108	3,1	1,05	20,69
	Итого		553	644	25	23	84
	1-я неделя / 4. четверг						
1	Плов из филе цыплят (60/180)	Сборник рец. 2004г. № 492	240	400	17,84	16,81	48,54
2	Напиток из шиповника с апельсином	ТТК № 501С	200	66	0,25	0,07	16,71
3	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	35	78	2,47	0,43	17,85
4	Пирожки печеные с повидлом	Сборник рец. 2004 г. № 738	75	204	4,2	1,69	42,79
	Итого		550	748	25	19	126
	1-я неделя / 5. пятница						
1	Салат из св. капусты	Сборн рец. 2017г., №45	100	88	1,55	5,08	9,39
2	Биточки рыбные	ТТК № 317	100	171	12,27	6,56	14,85
3	Пюре картофельное	Сборник рец. 2004г. № 520	170	165	3,5	6,18	20,7
4	Чай с сахаром, с формовым печеньем (200/20/1шт)	Сборник рец. 2004г. № 685	220	140	1,7	2,01	29,89
5	Хлеб целебный	Сборник рец. 2004г, №1	43	94	3,05	0,52	21,93
	Итого		633	658	22	20	97
	1-я неделя / 6. суббота						
1	Филе куриное с тушеными овощами (45/55)	ТТК № 179	100	276	12,08	21,98	7,6
2	Макаронные изделия отварные	Сборник рец. 2004г. № 516	180	225	6,25	5,75	38,32
3	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Сборник рец. 2004г. № 686	207	59	0,26	0,06	15,22
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	24	53	1,7	0,29	12,24
5	Булочка "Маковка"	ТТК № 14	50	188	3,79	7,16	26,74
	Итого		561	801	24	35	100

Стоимость питания-71,64 руб.

2-я неделя / 1. понедельник							
1	Фрикадельки домашние с соусом 90/10	ТТК № 22	100	218	12,49	14,97	7,66
2	Каша гречневая вязкая	Сборн.2004г.№510,табл. 4	180	189	5,41	6,64	26,56
3	Чай с сахаром, с лимоном, с пряником 200/7/40/1шт	Сборник рец. 2004г. № 686	247	211	2,46	2,06	46,42
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	27	59	1,92	0,32	13,77
Итого			554	677	22	24	94
2-я неделя / 2. вторник							
1	Биточки рыбные	ТТК № 317	100	171	12,27	6,56	14,85
2	Пюре картофельное	Сборник рец. 2004г. № 520	180	175	3,72	6,55	21,92
3	Компот из ягод	ТТК № 359	200	66	0,2	0,08	16,43
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	28	61	1,99	0,34	14,28
5	Пирожки печёные с повидлом	Сборник рец. 2004 г. № 738	65	176	3,65	1,48	37,09
Итого			573	649	22	15	105
2-я неделя / 3. среда							
1	Салат из св. капусты	Сборн рец. 2017г., №45	100	88	1,55	5,08	9,39
2	Плов из филе цыплят (60/190)	Сборник рец. 2004г. № 492	250	427	18,33	17,54	53,56
3	Чай с сахаром, с лимоном, с формовым печеньем (200/7/12/1шт)	Сборник рец. 2004г. № 686	219	109	1,16	1,24	24,15
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	33	72	2,34	0,4	16,83
Итого			602	696	23	24	104
2-я неделя / 4. четверг							
1	Салат из кваш. капусты	Сборн рец. 2017г., №45	100	83	1,6	5,07	7,68
2	Котлеты "Любительские"	ТТК № 286	100	247	15,17	13,11	13,32
3	Рис отварной	Сборник рец. 2004г, № 511	180	256	4,4	7,26	40,77
4	Напиток из шиповника с апельсином	ТТК № 501С	200	66	0,25	0,07	16,71
5	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	33	72	2,34	0,4	16,83
Итого			613	724	24	26	95
2-я неделя / 5. пятница							
1	Гуляш из филе индейки (50/50)	ТТК № 101С	100	127	16,56	4,84	3,37
2	Каша гречневая вязкая	Сборн.2004г.№510,табл. 4	180	189	5,41	6,64	26,56
3	Напиток витаминный	ТТК № 358	200	78	0	0	0
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец. 2004г, №1	30	66	2,13	0,36	15,3
5	Булочка Домашняя	Сборник рец. 2004г. № 769	70	259	4,93	9,01	39,2
Итого			580	719	29	21	84
2-я неделя / 6. суббота							
1	Цыпленка запеч. (четвертинки)	ТТК № 336	110	334	27,46	21,54	1,1
2	Макаронные изделия отварные	Сборник рец. 2004г. № 516	190	238	6,6	6,08	40,45
3	Чай с сахаром и песочным печеньем (200/15/1шт)	Сборник рец. 2004г. № 685	215	135	1,17	4,55	23,56
4	Хлеб целебный ржаной	Сборник рец.2004г, №1	35	78	2,47	0,43	17,85
Итого			550	785	38	33	83

ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ			Эн.цен	Белки	Жиры	Углеводы
ВСЕГО			8 637	301	311	1 152