Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 70,00 руб

Сезон: Осень - зима

Вводится с 1 февраля 2023 г..

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	205	7,798	8,150	37,263	253,599	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**601**	**16,149**	**12,880**	**81,274**	**505,616**	
Обед	Тефтели мясные	60	8,836	8,305	8,707	144,922	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Соус сметанный с томатом	25	0,510	0,661	1,967	15,858	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**484**	**21,402**	**17,151**	**92,399**	**609,563**	
2 день							
Завтрак	Голень куриная отварная	80	14,480	7,360	0,080	124,480	ттк
	Макаронные изделия отварные	120	4,663	4,293	29,680	176,011	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, сб. 2013г
Всего		**426**	**25,250**	**15,692**	**57,681**	**472,951**	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,719	9,921	32,793	291,336	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
Всего		**522**	**21,721**	**10,579**	**77,537**	**492,242**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	205	6,718	7,310	40,663	255,319	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**640**	**14,385**	**12,998**	**94,677**	**553,225**	
Обед	Котлета Любительская из минтая	100	13,162	6,182	10,946	152,070	ТТК
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Соус белый основной	20	0,140	0,741	0,845	10,606	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
Всего		**582**	**21,620**	**13,682**	**94,353**	**587,028**	
4 день							
Завтрак	Биточки мясные с маслом	65	10,625	11,177	8,933	178,820	ТТК

	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**442**	**21,933**	**19,264**	**73,268**	**554,182**	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе		16,908	6,346	2,663	135,398	№493,2004
	Рис припущенный	120	2,974	3,465	31,135	167,618	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**369**	**23,381**	**10,302**	**81,996**	**514,223**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	205	6,593	7,407	32,934	224,771	№262, 2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**572**	**13,995**	**11,766**	**76,091**	**466,234**	
Обед	Запеканка из печени с рисом с маслом		12,582	17,664	12,587	259,652	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
Всего		**417**	**21,985**	**24,441**	**87,146**	**656,489**	
6 день							
Завтрак	Рагу из филе птицы	250	20,719	9,120	29,627	283,458	№489,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,910	71,190	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, сб. 2013г
Всего		**511**	**26,515**	**11,593**	**77,956**	**522,222**	
Обед	Шницель рубленый из филе птицы	100	18,619	7,980	17,858	217,728	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	150	14,814	6,334	35,728	259,171	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**499**	**36,432**	**14,705**	**94,444**	**655,846**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	205	7,275	8,988	29,493	227,964	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	14,413	68,817	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**612**	**16,329**	**13,820**	**80,139**	**510,254**	
Обед	Кукуруза консервированная	10	0,220	0,040	1,120	5,720	ттк
	Фрикадельки из филе курицы	90	15,649	2,114	9,140	118,186	ТТК
	Пюре картофельное	120	2,686	3,757	21,143	129,123	№520, 2004
	Соус красный основной	25	0,218	0,523	1,628	12,095	№528/2,1994
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	15	1,140	0,135	7,455	35,595	№108,2013
Всего		**460**	**19,912**	**6,569**	**56,967**	**366,640**	
2 день							

Завтрак	Биточки мясные	50	8,821	6,293	7,390	121,479	ТТК
	Капуста тушеная с картофелем	200	4,148	6,104	33,229	204,443	ттк
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,081	0,161	11,454	51,589	№ 109, сб. 2013г
Всего		**500**	**20,231**	**16,606**	**80,490**	**552,344**	
Обед	Плов из филе птицы	200	20,463	11,876	41,664	355,393	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**427**	**22,691**	**12,163**	**66,713**	**467,084**	
3 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	17	1,292	0,153	8,449	40,341	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**640**	**15,412**	**13,088**	**93,454**	**553,251**	
Обед	Котлеты по-Хлыновски	60	10,284	6,942	6,284	128,753	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Соус сметанный с томатом	50	1,020	1,322	3,934	31,715	№601, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
Всего		**497**	**19,452**	**13,930**	**82,204**	**531,992**	
4 день							
Завтрак	Шницель рубленый из филе птицы, маслом 90/5гр	95	16,797	10,807	16,137	229,000	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,056	7,794	40,867	269,837	№237, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**479**	**28,169**	**18,902**	**80,682**	**605,518**	
Обед	Рагу из филе птицы	260	23,551	9,348	29,675	297,030	№489,2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**487**	**25,747**	**9,607**	**53,554**	**403,661**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша Дружба /рис, пшено, молоко/ с маслом	155	4,414	6,630	22,080	165,648	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		**492**	**14,264**	**13,574**	**62,235**	**428,161**	
Обед	Котлеты мясные	60	10,585	7,552	8,868	145,775	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,357	4,696	26,428	161,404	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	31	1,457	0,217	15,438	69,533	№ 109, сб. 2013г
Всего		**472**	**17,755**	**12,743**	**82,621**	**516,195**	
6 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром маслом	150	8,500	11,600	28,330	251,720	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк

	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	190	0,760	0,760	18,620	84,360	№112,2013
Всего		**588**	**14,271**	**14,731**	**88,811**	**544,905**	
Обед	Печень по-строгоновски	80	7,861	7,322	4,811	116,583	№431, 2004
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,317	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**487**	**15,014**	**14,185**	**90,107**	**548,151**	
Всего за две недели Завтрак		**6 503**	**226,901**	**174,914**	**946,757**	**6 268,861**	
Среднее значение за период		**541,917**	**18,908**	**14,576**	**78,896**	**522,405**	
Всего за две недели Обед		**5 703**	**267,111**	**160,056**	**960,041**	**6 349,112**	
Среднее значение за период		**475,250**	**22,259**	**13,338**	**80,003**	**529,093**	