Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся детей военнослужащих по мобилизации в школьных столовых, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" (73,00)

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	210	7,838	11,775	37,328	286,644	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ТТК
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**592**	**16,087**	**16,480**	**80,713**	**535,524**	
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	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	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		**509**	**21,912**	**17,812**	**94,366**	**625,421**	
Итого за день		**1 101**	**37,998**	**34,293**	**175,079**	**1 160,944**	
2 день							
Завтрак	Голень куриная отварная	80	14,480	7,360	0,080	124,480	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	5,829	5,366	37,100	220,013	№332, 2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ТТК
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, сб. 2013г
Всего		**466**	**26,653**	**16,819**	**70,089**	**538,343**	
Обед	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	220	19,189	8,480	24,695	251,859	№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		**482**	**23,191**	**9,138**	**69,439**	**452,765**	
Итого за день		**948**	**49,845**	**25,958**	**139,528**	**991,108**	
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	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**671**	**15,644**	**13,201**	**106,107**	**605,808**	
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	50	0,350	1,852	2,113	26,516	№448,2013
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, сб. 2013г

Всего		**623**	**22,463**	**14,878**	**101,094**	**628,130**	
Итого за день		**1 294**	**38,106**	**28,079**	**207,201**	**1 233,938**	
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	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		**477**	**23,694**	**19,517**	**90,694**	**633,207**	
Обед	Филе птицы тушеное в сметанном соусе		16,908	6,346	2,663	135,398	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№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		**399**	**24,124**	**11,168**	**89,779**	**556,127**	
Итого за день		**876**	**47,818**	**30,686**	**180,473**	**1 189,335**	
5 день							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	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
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**569**	**14,642**	**15,449**	**80,625**	**520,105**	
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	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,880	0,280	19,920	89,720	№ 109, сб. 2013г
Всего		**455**	**24,293**	**24,743**	**106,052**	**744,063**	
Итого за день		**1 024**	**38,935**	**40,191**	**186,677**	**1 264,167**	
6 день							
Завтрак	Рагу из филе птицы	210	23,297	7,839	22,401	253,338	№489,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ТТК
	Хлеб пшеничный	19	1,444	0,171	9,443	45,087	№ 108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,799	0,119	8,466	38,131	№ 109, сб. 2013г
Всего		**446**	**27,599**	**10,115**	**58,291**	**434,597**	
Обед	Шницель рубленый из филе птицы, маслом	110	18,659	11,605	17,923	250,773	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	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
Всего		**487**	**35,525**	**18,182**	**83,550**	**639,935**	
Итого за день		**933**	**63,124**	**28,297**	**141,841**	**1 074,531**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	15	4,059	4,029	0,000	52,500	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,315	12,613	29,558	261,009	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ТТК
	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,333	18,389	87,801	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	36	1,692	0,252	17,928	80,748	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**608**	**16,958**	**17,498**	**84,174**	**562,012**	

Обед	Кукуруза консервированная	10	0,220	0,040	1,120	5,720	ТТК
	Фрикадельки из филе курицы	90	17,508	1,793	11,771	133,250	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	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, сб. 2013г
Всего		**497**	**23,800**	**6,527**	**78,013**	**465,994**	
Итого за день		**1 105**	**40,758**	**24,025**	**162,187**	**1 028,006**	
2 день							
Завтрак	Биточки мясные	55	8,861	9,918	7,455	154,524	ТТК
	Капуста тушеная с картофелем	180	3,733	5,494	29,906	183,999	ТТК
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ТТК
	Хлеб пшеничный	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, сб. 2013г
Всего		**471**	**18,938**	**19,505**	**70,270**	**532,373**	
Обед	Плов из филе птицы	250	21,856	14,066	55,460	435,856	№492,2004
	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		**487**	**24,264**	**14,403**	**85,499**	**568,677**	
Итого за день		**958**	**43,202**	**33,908**	**155,769**	**1 101,050**	
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	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,410	0,210	14,940	67,290	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**672**	**16,776**	**13,302**	**105,380**	**608,337**	
Обед	Котлеты по-Хлыновски	60	10,284	6,942	6,284	128,753	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№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	18	1,368	0,162	8,946	42,714	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,846	0,126	8,964	40,374	№ 109, сб. 2013г
Всего		**526**	**20,513**	**14,992**	**89,128**	**573,492**	
Итого за день		**1 198**	**37,289**	**28,294**	**194,508**	**1 181,829**	
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	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		**514**	**29,930**	**19,155**	**98,108**	**684,543**	
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	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		**522**	**27,508**	**9,860**	**70,980**	**482,686**	
Итого за день		**1 036**	**57,437**	**29,014**	**169,088**	**1 167,229**	
5 день							

Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша Дружба	205	5,872	7,631	29,424	209,866	№260,2013
	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
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		**532**	**15,454**	**14,520**	**64,591**	**450,859**	
Обед	Котлеты мясные	60	10,585	7,552	8,868	145,775	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№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		**502**	**18,426**	**13,682**	**87,907**	**548,476**	
Итого за день		**1 034**	**33,880**	**28,202**	**152,499**	**999,334**	
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	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**612**	**14,568**	**14,841**	**92,762**	**562,887**	
Обед	Печень по-строгоновски		13,888	9,651	6,391	167,969	№431,2004
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,431	№511, 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		**399**	**21,221**	**15,575**	**94,636**	**603,607**	
Итого за день		**1 011**	**35,789**	**30,416**	**187,399**	**1 166,494**	