**Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся в школьных столовых, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" ПЛ**

Сезон: Осень - зима

**Вводится с 1 февраля 2023 г..**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1неделя | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порционный | 25 | 6,700 | 6,650 | 0,000 | 86,650 | №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 | 36 | 2,736 | 0,324 | 17,892 | 85,428 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32 | 1,504 | 0,224 | 15,936 | 71,776 | № 109, сб. 2013г |
| | Мандарины свежие | 120 | 0,960 | 0,240 | 9,000 | 42,000 | №112,2013 |
| **Всего** | | **630** | **20,001** | **19,271** | **90,415** | **615,108** | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 15 | 0,330 | 0,060 | 1,680 | 8,580 | ттк |
| | Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 | 2,530 | 5,690 | 20,408 | 142,957 | №132,2004 |
| | Тефтели мясные | 60 | 8,836 | 8,305 | 8,707 | 144,922 | ТТК |
| | Соус сметанный с томатом | 25 | 0,510 | 0,661 | 1,967 | 15,858 | №601, 2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,056 | 7,794 | 40,867 | 269,837 | №237, 2013 |
| | Напиток витаминизированный Черносмородиновый | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | 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 |
| **Всего** | | **762** | **24,724** | **22,963** | **118,468** | **779,434** | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | Голень куриная отварная | 100 | 18,100 | 9,200 | 0,100 | 155,600 | 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 | 15 | 1,140 | 0,135 | 7,455 | 35,595 | №108,2013 |
| **Всего** | | **465** | **29,199** | **18,506** | **59,654** | **521,970** | |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,960 | 3,780 | 4,440 | 55,620 | №115,2013 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 255 | 2,104 | 4,571 | 15,063 | 109,806 | №110, 2004 |
| | 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 | 24 | 1,824 | 0,216 | 11,928 | 56,952 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 21 | 0,987 | 0,147 | 10,458 | 47,103 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **820** | **23,754** | **18,795** | **88,582** | **618,497** | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порционный | 25 | 6,700 | 6,650 | 0,000 | 86,650 | №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 | 27 | 2,052 | 0,243 | 13,419 | 64,071 | №108,2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 26 | 1,222 | 0,182 | 12,948 | 58,318 | № 109, сб. 2013г |
| | Яблоко свежее | 200 | 0,800 | 0,800 | 19,600 | 88,800 | №112,2013 |
| **Всего** | | **683** | **19,552** | **17,172** | **104,612** | **651,199** | |
| Обед | Икра морковная | 100 | 1,809 | 8,155 | 10,173 | 121,319 | №78,2004 |
| | Суп картофельный с бобовыми /горох/ | 250 | 5,549 | 4,512 | 22,245 | 151,779 | №139, 2004 |
| | 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 | 30 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 71,190 | №108,2013 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,269 | 0,189 | 13,446 | 60,561 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **957** | **28,894** | **27,420** | **125,550** | **864,560** | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки мясные | 90 | 15,877 | 11,327 | 13,302 | 218,662 | 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 | 24 | 1,824 | 0,216 | 11,928 | 56,952 | № 108, сб. 2013г |
| **Всего** | | **464** | **26,957** | **19,388** | **76,146** | **586,906** | |
| Обед | Суп из овощей со сметаной | 255 | 2,287 | 5,614 | 14,232 | 116,600 | №135,2004 |
| | Филе птицы тушеное в сметанном соусе | 100 | 20,212 | 7,411 | 2,719 | 158,425 | №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 | 26 | 1,976 | 0,234 | 12,922 | 61,698 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,940 | 0,140 | 9,960 | 44,860 | №109,2013 |
| **Всего** | | **751** | **29,632** | **17,830** | **102,572** | **689,285** | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порционный | 15 | 4,059 | 4,029 | 0,000 | 52,500 | №101,2013 |
| | 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 | 30 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 71,190 | №108,2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,269 | 0,189 | 13,446 | 60,561 | № 109, сб. 2013г |
| | Мандарины свежие | 125 | 1,000 | 0,250 | 9,375 | 43,750 | №112,2013 |
| **Всего** | | **602** | **19,331** | **15,951** | **85,663** | **563,533** | |
| Обед | Зеленый горошек консервированный | 30 | 1,500 | 0,060 | 3,990 | 22,500 | ттк |
| | Суп Крестьянский с крупой | 250 | 1,992 | 5,238 | 11,963 | 102,960 | №134, 2004 |
| | Запеканка из печени с рисом | 100 | 15,678 | 17,549 | 15,653 | 283,259 | №482,2004 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,829 | 5,366 | 37,100 | 220,013 | №332, 2004 |
| | Напиток мандариновый | 200 | 0,176 | 0,044 | 11,630 | 47,620 | №699, 2004 |
| | Хлеб пшеничный | 33 | 2,508 | 0,297 | 16,401 | 78,309 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,645 | 0,245 | 17,430 | 78,505 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **798** | **29,327** | **28,799** | **114,167** | **833,166** | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | Кукуруза консервированная | 40 | 0,880 | 0,160 | 4,480 | 22,880 | ТТК |
| | Рагу из филе птицы | 200 | 19,851 | 7,561 | 22,342 | 236,825 | №489,2004 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,059 | 1,987 | 17,981 | 98,041 | ттк |
| | Хлеб пшеничный | 22 | 1,672 | 0,198 | 10,934 | 52,206 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,081 | 0,161 | 11,454 | 51,589 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **485** | **25,543** | **10,067** | **67,192** | **461,541** | |
| Обед | Маринад морковный | 100 | 1,345 | 10,115 | 9,330 | 133,731 | №612, 2004 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,955 | 5,206 | 23,789 | 153,832 | №140, 2004 |
| | 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 | 22 | 1,672 | 0,198 | 10,934 | 52,206 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,081 | 0,161 | 11,454 | 51,589 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **855** | **40,526** | **33,619** | **125,637** | **967,221** | |
| 2неделя | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порционный | 25 | 6,700 | 6,650 | 0,000 | 86,650 | №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 | 30 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 71,190 | №108,2013 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,175 | 0,175 | 12,450 | 56,075 | №109,2013 |
| | Яблоко свежее | 220 | 0,880 | 0,880 | 21,560 | 97,680 | №112,2013 |
| **Всего** | | **710** | **18,550** | **20,639** | **88,527** | **614,059** | |
| Обед | Икра свекольная | 100 | 2,119 | 8,081 | 13,136 | 133,743 | №78,2004 |
| | Суп картофельный с бобовыми /горох/ | 250 | 5,549 | 4,512 | 22,245 | 151,779 | №139, 2004 |
| | Фрикадельки из филе курицы | 90 | 15,649 | 2,114 | 9,140 | 118,186 | ТТК |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,357 | 4,696 | 26,428 | 161,404 | №520, 2004 |
| | Соус красный основной | 50 | 0,435 | 1,047 | 3,247 | 24,150 | №528/2,1994 |
| | Напиток витаминизированный Вишневый | 200 | 0,000 | 0,000 | 16,480 | 65,920 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 14,910 | 71,190 | №108,2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 27 | 1,269 | 0,189 | 13,446 | 60,561 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **897** | **30,657** | **20,908** | **119,033** | **786,933** | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | Биточки мясные | 75 | 13,231 | 9,440 | 11,085 | 182,219 | 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 | 24 | 1,824 | 0,216 | 11,928 | 56,952 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 21 | 0,987 | 0,147 | 10,458 | 47,103 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **500** | **23,905** | **19,101** | **78,376** | **581,034** | |
| Обед | Рассольник Ленинградский со сметаной | 255 | 2,530 | 5,690 | 20,408 | 142,957 | №132,2004 |
| | Плов из филе птицы | 210 | 23,789 | 17,141 | 42,021 | 417,510 | №465, 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,410 | 0,210 | 14,940 | 67,290 | №109,2013 |
| **Всего** | | **722** | **29,957** | **23,328** | **102,418** | **739,448** | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порционный | 20 | 5,360 | 5,320 | 0,000 | 69,320 | №101,2013 |
| | Каша ячневая молочная вязкая с маслом | 210 | 7,814 | 11,027 | 39,504 | 288,520 | №255, 2013 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,059 | 1,987 | 17,981 | 98,041 | ттк |
| | Хлеб пшеничный | 22 | 1,672 | 0,198 | 10,934 | 52,206 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 1,034 | 0,154 | 10,956 | 49,346 | № 109, сб. 2013г |
| | Яблоко свежее | 190 | 0,760 | 0,760 | 18,620 | 84,360 | №112,2013 |
| **Всего** | | **664** | **18,700** | **19,446** | **97,996** | **641,793** | |
| Обед | Кукуруза консервированная | 20 | 0,440 | 0,080 | 2,240 | 11,440 | |
| | Суп из овощей со сметаной | 260 | 2,415 | 6,107 | 14,248 | 121,615 | №135,2004 |
| | 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 | 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 | 32 | 2,432 | 0,288 | 15,904 | 75,936 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 1,692 | 0,252 | 17,928 | 80,748 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **783** | **23,602** | **19,697** | **112,151** | **720,283** | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | Шницель рубленый из филе птицы, маслом 90/10 гр | 100 | 16,837 | 14,432 | 16,202 | 262,045 | ТТК |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,868 | 9,352 | 49,040 | 323,804 | №237, 2013 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,263 | 0,058 | 10,259 | 42,610 | ттк |
| | Хлеб пшеничный | 32 | 2,432 | 0,288 | 15,904 | 75,936 | № 108, сб. 2013г |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 1,692 | 0,252 | 17,928 | 80,748 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **555** | **32,092** | **24,382** | **109,333** | **785,143** | |
| Обед | Свекольник со сметаной | 255 | 2,665 | 5,410 | 20,924 | 143,048 | №131, Пермь 2013 |
| | Рагу из филе птицы | 225 | 28,583 | 8,264 | 22,490 | 278,672 | №489,2004 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,144 | 0,016 | 10,460 | 42,560 | ттк |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 17 | 1,292 | 0,153 | 8,449 | 40,341 | 108, 2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 17 | 0,799 | 0,119 | 8,466 | 38,131 | № 109, сб. 2013г |
| **Всего** | | **714** | **33,483** | **13,963** | **70,790** | **542,752** | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр порционный | 15 | 4,059 | 4,029 | 0,000 | 52,500 | №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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,410 | 0,210 | 14,940 | 67,290 | №109,2013 |
| | Мандарины свежие | 120 | 0,960 | 0,240 | 9,000 | 42,000 | №112,2013 |
| **Всего** | | **597** | **18,483** | **16,159** | **81,781** | **546,488** | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,955 | 5,206 | 23,789 | 153,832 | №140, 2004 |
| | Котлеты мясные с маслом | 70 | 10,665 | 14,802 | 8,998 | 211,865 | 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 | 25 | 1,900 | 0,225 | 12,425 | 59,325 | №108,2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,940 | 0,140 | 9,960 | 44,860 | №109,2013 |
| **Всего** | | **745** | **20,488** | **26,008** | **103,366** | **729,486** | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 11,338 | 15,226 | 37,816 | 333,646 | №333,2004 |
| | 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 | 220 | 0,880 | 0,880 | 21,560 | 97,680 | №112,2013 |
| **Всего** | | **676** | **17,663** | **18,536** | **105,219** | **658,355** | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,251 | 6,080 | 11,298 | 108,917 | №124, 2004 |
| | Печень по-строгоновски | 100 | 9,826 | 9,152 | 6,014 | 145,728 | №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 | 25 | 1,900 | 0,225 | 12,425 | 59,325 | №108,2013 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,940 | 0,140 | 9,960 | 44,860 | №109,2013 |
| **Всего** | | **785** | **20,018** | **22,218** | **111,574** | **726,328** | |
| **Всего за две недели Завтрак** | | **7 031** | **269,977** | **218,619** | **1 044,913** | **7 227,129** | |
| **Среднее значение за период** | | **585,917** | **22,498** | **18,218** | **87,076** | **602,261** | |
| **Всего за две недели Обед** | | **9 589** | **335,061** | **275,546** | **1 294,308** | **8 997,392** | |
| **Среднее значение за период** | | **799,083** | **27,922** | **22,962** | **107,859** | **749,783** | |