



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 17
(наименование образовательного учреждения)

/ Ч. А. Вещив /
(подпись) (расшифровка подписи)

" сентября 2018 г.

Директор ООО "ВЕСТА"



/М.В.Лашенова/

"03" сентября 2018 г.

*Примерное двухнедельное меню
рационов горячего питания
для обучающихся различного возраста
в муниципальном общеобразовательном учреждении
(завтрак)*

(за родительскую плату, примерная стоимость каждого варианта 60 рублей)

I ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	12,1	10,8	12	197
514-III/04	Бобовые отварные	150	14	6,8	44,4	255
т.24/96	Овощи (свежие, или соленные, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			35,9	24,7	116	786

II ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 54	Суфле из печени	80	15	13,6	5,4	206
520-III/04	Пюре картофельное (при отсутствии протирачной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец 519-III/04)	150	3,1	6,7	21,9	163
т.24/96	Овощи (свежие, или соленные, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			23,3	21,5	86,9	631

III ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
719/04	Пельмени отварные со сметаной (полуфабрикат промышленного производства)	130/10	8,3	8,4	24,1	228
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			12,7	9,6	65,5	418

IV ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	65/195	15,6	14,5	25,2	301
т.24/96	Овощи (свежие, или соленные, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,4	15,7	68,4	497

V ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
99/04	Колбаса в/к (порциями)	20	3,2	7,8	0	83
ТТК № 98	Тефтели из птицы	70/60	13	14	8,3	212
512-III/04	Рис припущенный	150	3,5	6	36,9	219
515-III/04	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	1,1	1,8	21
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			25,4	30,1	104,8	791

17 шк.

Примерная стоимость каждого варианта 60 рублей

VI ВАРИАНТ (понедельник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	60/144	18,7	15,5	33,1	305
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,5	1	22	110
ИТОГО:			25,1	19,4	71,9	515

VII ВАРИАНТ (вторник)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
99/04	Колбаса в/к (порциями)	20	3,2	7,8	0	83
ТТК № 106	Шницель рыбный натуральный	80	13,9	9,4	1,4	150
520-III/04	Пюре картофельное (при отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04)	150	3,1	6,7	21,9	163
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			25	25,1	66,5	592

VIII ВАРИАНТ (среда)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
413/04	Сосиски отварные	100	11	23,8	1,6	266
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,8	31,1	98,8	749

IX ВАРИАНТ (четверг)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	60/60	12,9	10,4	4,8	164
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			21,3	17,6	85	580

X ВАРИАНТ (пятница)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	12,1	10,8	12	197
520-III/04	Пюре картофельное (при отсутствии протирочной машины допускается вместо пюре картофельного готовить блюдо "Картофель в молоке" - рец.519-III/04)	150	3,1	6,7	21,9	163
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	30	0,4	0	1,8	6
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	4,2	1,2	26,4	132
ИТОГО:			20,4	18,7	93,5	622