

**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 пшеничная 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 Вишневым	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	
б 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	