

<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>И.о.начальника ТОУ Роспотребнадзора по Волгоградской области в г. Волжский, Лениноком, Среднеахтубинском, Николаевском, Быковском районах <i>В.В. Кольке</i> " 18 августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ:</p> <p>Директор ООО "ВЕСТА" <i>М.В. Лашенкова</i> " 18 августа 2020 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Директор МОУ <i>ОУ № 15</i> " " " 2020г.</p>
--	--	---

*Примерное двухнедельное меню
рационов горячего питания для обучающихся 1-4 классов
в муниципальном общеобразовательном учреждении
(завтрак, обед)*



г. Волжский

с.и. Волосинарева с.и.

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	30	6,7	9	0	108
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	80/192	24,9	20,6	44,1	406
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		39	35,7	100,3	812

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 118; т.1/96	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/8	5,5	3	6,3	105
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	80/80	17,2	13,9	6,4	219
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		32,5	26,7	104,9	811
	ВСЕГО:		71,5	62,4	205,2	1623

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
413/04	Сосиски отварные	100	11,1	23,9	1,6	266
ТТК № 52	Капуста тушеная	150	3,7	6,9	16	141
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,4	34,9	68	661

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; т.1/96	Суп картофельный с горохом с говядиной тушеной	250/25	5,5	5,3	16,3	135
ТТК № 75/1	Тефтели мясные с рисом с соусом томатным	80/40	14,9	17,6	15	279
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
422/02	Икра свекольная	60	1,4	4,5	7,8	79
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		34,5	36,1	135,1	1006
	ВСЕГО:		53,9	71	203,1	1667

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	80	12,2	9,1	12,8	209
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		25,9	22,8	100,9	733

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; т.1/96	Суп картофельный с пшеном с птицей отварной	250/25	2,5	3	18,3	113
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	80/240	12,8	19,2	25,6	432
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	200	0,6	0	31,4	124
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	50	3,4	0,9	22	110
ТТК № 21	Хлеб домашний					821
	ИТОГО:		19,9	25,9	100,9	821
	ВСЕГО:		45,8	48,7	201,8	1554

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
97/04	Сыр (порциями)	30	6,7	9	0	108
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	10,4	10,5	5,4	160
514-III/04	Бобовые отварные	150	14	6,8	44,4	255
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		38,5	32,4	106	821

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	120
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	80/192	24,9	20,6	44,1	406
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	200	0,6	0	31,4	124
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	50	3,4	0,9	22	110
ТТК № 21	Хлеб домашний					802
	ИТОГО:		32,4	26,8	122,1	802
	ВСЕГО:		70,9	59,2	228,1	1623

V

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы	80/80	17,2	13,9	6,4	219
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		30,6	25,8	99,6	754

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11; т.1/96	Борщ со свежей капустой и картофелем с птицей отварной, со сметаной	250/10/14	2	5,2	13,1	106
ТТК № 100	Биточки рубленые из птицы	80	10,4	10,5	5,4	160
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		22,2	25,5	110,7	753

VI

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
11\04	Бутерброд горячий с колбасой вареной с сыром	10/20/30	7,9	15,7	15	235
ТТК № 1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,5	12,4	30,1	270
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		22,2	31,4	97,7	761

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; т.1/96	Суп картофельный с горохом с птицей отварной	250/19	5,5	5,3	16,3	135
ТТК № 58	Гуляш из птицы	80/80	17,2	13,9	6,4	219
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
422/02	Икра свекольная	60	1,4	4,5	7,8	79
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		36,8	32,4	126,5	946
	ВСЕГО:		59	63,8	224,2	1707

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 56/1	Шницель мясной запеченный	80	12,3	9,2	12,8	209
ТТК № 52	Капуста тушеная	150	3,8	6,8	16	141
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
693/04	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	117
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		24,6	23,6	81,7	663

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
ТТК № 66	Биточки по-белорусски запеченные	80	12,2	9,1	12,8	209
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	35,2	211
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		24	23,2	115	784
	ВСЕГО:		48,6	46,8	196,7	1447

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 65	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанном с томатом	80/40	12,4	10,7	9,6	190
ТТК № 16	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		25,7	22,6	102,6	723

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
80/11; 121/11	Суп картофельный с рисом с фрикадельками мясными	250/20	2,5	3	18,3	113
413/04	Сосиски отварные	100	11,1	23,9	1,6	266
ТТК № 52	Капуста тушеная	150	3,7	6,9	16	141
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	60	0,6	2,8	3,6	42
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	134
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		21,3	37,5	95,3	806
	ВСЕГО:		47	60,1	197,9	1529

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		80/80	17,2	13,9	6,4	219
ТТК № 58	Гуляш из птицы	150	5,2	6,1	35,2	211
516-III/04	Макаронные изделия отварные	60	0,6	2,8	3,6	42
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Фрукты свежие	200	3	2	20,8	102
692/04	Кофейный напиток с молоком	50	3,4	0,9	22	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	ИТОГО:	29,8	26,1	97,8	728

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		250	2	5,2	13,2	105
ТТК № 36	Свекольник	80/192	24,9	20,6	44,1	406
ТТК № 96	Плов из мяса птицы	60	0,6	2,8	3,6	42
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	200	0,6	0	31,4	124
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	60	4,2	1,2	26,4	132
ТТК № 21	Хлеб домашний	ИТОГО:	32,3	29,8	118,7	809
		ВСЕГО:	62,1	55,9	216,5	1537

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		80	10,4	10,5	5,4	160
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	150	3,3	4,2	33,1	187
512-III/04	Рис припущенный	60	0,6	2,8	3,6	42
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Фрукты свежие	200/15/7	0,3	0	15,2	60
686/04	Чай с лимоном	50	3,4	0,9	22	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	ИТОГО:	18,4	18,8	89,1	603

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
		250/25	2,5	3	18,3	113
80/11; т.1/96	Суп картофельный с пшеном с птицей отварной	80/240	12,8	19,2	25,6	432
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы	60	0,6	2,8	3,6	42
т.24/96	Овощи (свежие, или соленые, или вареные, или консервированные отварные)	200	0,6	0	31,4	124
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	50	3,4	0,9	22	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	ИТОГО:	19,9	25,9	100,9	821
		ВСЕГО:	38,3	44,7	190	1424

