



Примерное двухнедельное меню
завтраков и обедов комплексного горячего питания на осенний сезон для обучающихся 5-11 классов в муниципальных общеобразовательных учреждениях средних общеобразовательных школах города Новосибирска (за средства родителей) на 2020г.

№ сб.реч.	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.	Бел., гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	B ¹ , мг.	C, мг.	A, мг.	E, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	P, мг.
Первый понедельник															
	Завтрак														
03-07	Бутерброд с сыром	15/5/30	13,00	6,8	8,9	11,2	168	0,2	0,4	0,0	1,5	103,0	12,2	0,4	99,0
262-96	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	19,00	12,0	12,1	44,5	279	0,1	0,7	0,1	0,9	144,5	48,9	1,3	325,1
642-96	Какао с молоком	200	15,00	3,2	1,3	26,5	151	0,0	0,2	0,1	0,2	36,0	0,0	0,0	28,0
338-07	Фрукты свежие	180	14,43	0,6	0,9	14,7	78	0,0	16,5	0,0	0,3	24,0	13,5	2,2	16,5
	Итого:		61,43	22,6	23,2	96,9	677	0,4	17,8	0,2	2,9	307,5	74,6	3,9	468,6
Обед															
75-04	Икра свекольная с зеленью	100/1	20,00	1,6	4,0	7,1	59	0,0	4,5	0,0	0,1	42,8	5,0	0,3	48,5
140-04	Суп картофельный с макарон. изд., зеленью	250/2	17,00	1,9	6,2	15,0	134	0,2	4,4	0,2	0,7	26,1	11,2	1,1	109,0
275-07	Зразы из говяд., фаршированные рисом	100	53,00	20,1	14,7	26,8	310	0,1	1,4	0,0	0,1	201,0	18,0	2,0	270,0
482-96	Капуста тушеная	180	25,00	1,3	4,0	14,7	115	0,1	5,4	0,1	2,0	116,0	35,0	0,2	80,0
588-96	Компот из смеси сухофруктов	200	14,00	0,1	0,0	21,8	88	0,0	0,0	0,0	0,1	7,1	3,6	1,0	4,4
687-96	Пирожки печеные с картофелем	60	16,00	3,7	1,9	27,8	120	0,1	2,2	0,0	0,6	12,6	18,6	0,3	65,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	19	1,90	1,5	0,3	8,1	44	0,0	0,0	0,0	0,3	10,4	10,8	0,9	34,7
	Итого:		149,90	32,5	32,0	136,7	950	0,5	17,9	0,3	4,4	421,7	106,1	6,2	631,1
Первый вторник															
	Завтрак														
101-04	Огурцы консервированные (порционно)	47	10,00	0,3	7,4	0,6	69	0,0	9,3	0,0	0,0	5,2	6,6	0,4	12,0
291-07	Плов из птицы	100/200	58,00	19,2	13,2	62,8	442	0,3	6,3	0,1	2,3	225,2	51,2	2,3	365,2

630-96	Чай с молоком	200	11,00	1,6	1,6	19,3	87	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
ГОСТ	Батон нарезной	31	3,10	2,4	0,9	15,9	82	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	5,8	4,0	0,4	20,2		
	Итого:		82,10	23,5	23,1	98,6	680	0,4	16,2	0,1	2,8	296,4	73,8	3,9	447,4			
Обед																		
25-04	Салат "Степной" с зеленью	100/1	20,00	1,3	5,0	1,2	32	0,0	0,1	0,0	0,3	35,2	0,5	0,2	36,1			
110-04	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/2	17,00	2,3	3,9	3,3	155	0,1	1,1	0,1	0,9	36,6	12,2	1,2	95,2			
325-96	Котлеты любит. из минтая соусом красным	100/75	41,00	20,0	21,7	34,0	245	0,1	1,5	0,1	1,0	246,0	45,2	1,1	302,1			
472-96	Пюре картофельное	180	25,00	3,9	1,3	30,1	170	0,1	0,2	0,1	0,2	54,0	13,2	0,4	112,0			
646-96	Напиток апельсиновый	200	13,00	0,2	0,0	26,0	106	0,0	6,0	0,0	0,2	12,0	4,0	0,2	4,0			
338-07	Фрукты свежие	120	9,60	0,5	0,5	9,5	94	0,0	17,0	0,0	0,3	16,0	9,0	1,1	13,0			
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5			
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	31,5	3,15	2,9	0,4	12,0	66	0,0	0,0	0,0	0,4	15,0	16,0	1,4	53,0			
	Итого:		131,75	33,4	33,7	131,5	947	0,5	25,9	0,3	3,8	420,5	104,0	6,0	634,9			
Первая среда																		
Завтрак																		
24-96	Помидоры свежие (порционно)	15	4,50	4,4	8,0	14,4	38	0,0	6,0	0,0	0,1	11,5	9,0	0,3	12,0			
475-96	Котлеты московские	100	33,34	9,7	10,9	7,2	313	0,3	6,5	0,1	0,4	247,5	48,2	1,7	339,0			
469-96	Макароны отварные	180	5,79	7,1	3,9	43,5	226	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	10,0	1,0	77,6			
628-96	Чай с сахаром	200	1,18	0,3	0,0	19,2	60	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0			
ГОСТ	Батон нарезной	14,4	0,57	1,1	0,4	7,4	38	0,0	0,0	0,0	0,2	2,7	1,9	0,2	9,4			
	Итого:		45,38	22,6	23,2	91,7	676	0,4	14,7	0,2	3,3	293,7	75,1	4,0	446,0			
Обед																		
62-07	Салат из моркови с сахаром	100	15,00	1,8	3,0	4,2	19	0,0	5,6	0,1	1,2	23,3	13,4	0,2	28,2			
133-04	Суп картофельный	250	18,00	4,3	6,5	39,0	269	0,1	19,3	0,1	1,9	79,1	30,3	2,9	188,0			
ТТК-35	Голубцы ленивые с соусом красным	200/50	47,00	24,5	22,0	55,9	514	0,3	3,2	0,1	0,9	293,4	45,2	1,3	388,9			
735-02	Напиток из шиповника	200	13,00	0,4	0,2	23,8	100	0,0	110,0	0,0	0,0	14,0	4,0	0,6	2,0			
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	23	2,30	1,6	0,2	9,8	48	0,0	0,0	0,0	0,2	12,3	12,6	1,0	33,8			
	Итого:		95,30	32,6	31,9	132,7	949	0,5	138,1	0,3	4,2	422,1	105,5	6,0	640,9			
Первый четверг																		
Завтрак																		
таб24-96	Зеленый горошек консервир. (порционно)	20	5,00	4,2	0,1	4,5	13	0,2	12,5	0,0	0,1	2,8	4,0	0,2	10,1			
324-96	Биточки из горбуши с маслом сливочным	100/4	45,00	12,1	19,0	14,8	279	0,1	0,4	0,1	1,8	150,0	17,0	0,2	119,0			
470-96	Картофель отварной	180	25,00	3,1	0,6	30,2	165	0,1	3,6	0,0	0,2	77,0	44,0	1,6	199,7			
629-96	Чай с лимоном	200/7	8,00	0,3	0,0	19,2	56	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0			
ГОСТ	Кондитерское изделие	15	2,61	0,2	1,7	12,8	87	0,0	0,0	0,0	0,1	47,1	2,4	0,9	100,0			
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5			

	Итого:		88,61	22,1	22,2	96,9	679	0,4	18,7	0,2	2,8	298,6	77,3	4,0	456,3
	Обед														
24-96	Огурцы свежие (порционно)	50	12,00	1,8	3,0	8,8	8	0,0	5,6	0,0	1,2	23,3	13,4	0,1	28,2
130-04	Рассольник с зеленью	250/2	19,00	1,6	2,4	17,5	96	0,2	4,9	0,2	0,8	119,2	13,1	1,3	74,2
422-96	Тфтели из говяд.(1-й вар), соус.красным	100/80	54,00	20,5	20,5	11,7	300	0,1	1,5	0,0	0,5	225,1	22,2	1,9	355,0
466-96	Рис припущенный	180	23,00	4,5	5,1	42,0	308	0,1	0,0	0,0	0,4	7,3	35,0	0,7	107,1
648-96	Напиток из яблок	200	13,00	0,2	0,2	26,4	108	0,0	8,0	0,0	0,4	28,0	4,0	0,2	10,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	27	2,70	2,1	0,4	11,7	61,2	0,1	0	0,0	0,2	14,6	15,1	1,2	40,3
	Итого:		126,70	33,0	32,5	133,5	960	0,5	20,0	0,3	4,0	423,2	106,7	5,8	634,3
	Первая пятница														
	Завтрак														
372-07	Яблоки печенные с сахаром	100/15	16,00	2,2	8,2	7,4	139	0,1	25,5	0,0	1,9	32,2	20,2	0,6	55,2
278-96	Лапшевник с творогом со сметаной	200/25	36,00	16,9	13,1	55,2	372	0,3	1,7	0,2	0,5	200,5	39,2	2,3	330,0
630-96	Чай с молоком	200	11,00	1,6	1,6	19,3	87	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
	Итого:		66,00	23,0	23,8	97,3	678	0,4	27,8	0,2	2,9	304,4	75,3	4,1	454,7
	Обед														
45-07	Салат из св. капусты с зел.луком зеленью	100/1	8,00	0,2	0,0	0,2	6	0,1	1,0	0,0	0,5	1,1	2,0	0,3	4,5
167-02	Суп картофельный с клецками с зеленью	250/2	18,00	1,0	3,5	5,8	102	0,2	4,7	0,1	1,0	39,4	8,8	0,4	48,7
416-96	Шницель рубленый из говядины	100	41,58	20,3	24,0	33,0	403	0,2	1,5	0,2	0,3	330,0	58,6	2,4	455,1
464-96	Каша пшенная	180	17,00	5,2	3,9	41,0	187	0,0	0,0	0,0	1,0	15,4	10,0	1,0	46,0
646-96	Напиток апельсиновый	200	13,00	0,2	0,0	26,0	106	0,0	6,0	0,0	0,2	12,0	4,0	0,2	4,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30,4	3,04	2,3	0,5	12,2	66	0,0	0,0	0,0	0,5	15,6	16,2	1,4	52,1
	Итого:		103,62	31,5	32,8	133,6	948	0,4	13,2	0,3	4,0	419,2	103,5	6,1	629,9
	Первая суббота														
	Завтрак														
24-96	Зеленый горошек консервир. (порционно)	25	5,50	1,7	3,2	8,9	93	0,1	3,5	0,0	0,2	20,5	7,5	0,4	18,5
285-96	Омлет натуральный	200	54,00	16,0	17,0	33,9	403	0,1	0,3	0,2	2,3	184,7	39,6	1,1	344,1
628-96	Чай с сахаром	200	6,00	1,6	1,6	19,3	87,4	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,7	50,0
338-07	Фрукты свежие	100	8,00	0,6	0,6	14,7	78	0,0	15,0	0,0	0,2	24,0	13,5	1,4	16,5
ГОСТ	Батон нарезной	32,5	3,25	2,5	1,0	16,7	86	0,0	0,0	0,0	0,5	6,2	4,2	0,4	21,1
	Итого:		76,75	22,4	23,4	93,5	678	0,3	19,4	0,2	3,2	301,4	76,8	4,0	450,2
	Обед														
75-07	Икра свекольная с зеленью	100/1	20,00	1,0	1,8	8,0	73,0	0,0	5,5	0,0	1,0	39,1	12,3	0,0	68,5

124-04	Щи из свеж. капусты и картоф., зеленью	250/2	18,00	4,2	6,2	21,0	137,0	0,1	9,8	0,1	1,1	202,9	43,0	1,8	72,8
330-96	Шницель из горбуши натур. с маслом слив.	100/4	55,00	17,1	22,4	22,1	274,0	0,1	1,2	0,1	1,3	102,0	11,2	1,6	301,2
472-96	Пюре картофельное	180	25,00	3,9	1,3	30,1	220,0	0,1	1,4	0,0	0,1	50,0	15,6	0,5	112,0
646-96	Напиток лимонный	200	13,00	0,1	0,0	24,4	100,5	0,0	6,4	0,0	0,0	7,1	1,9	0,2	3,5
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	31,2	3,12	2,9	0,4	12,0	66	0,0	0,0	0,0	0,4	15,0	16,0	1,4	53,0
	Итого:		137,12	31,5	33,0	133,0	949	0,4	24,3	0,3	4,4	421,8	103,9	5,9	630,5
Второй понедельник															
Завтрак															
24-96	Помидоры свежие (порционно)	35	9,00	4,4	5,8	16,4	8,2	0,0	3,5	0,0	1,5	14,7	7,9	0,6	18,5
393-97	Колбаса отварная	100	50,40	14,2	15,7	20,9	398	0,1	0,6	0,1	0,9	222,1	55,0	2,1	342,2
469-96	Макароны отварные	180	19,00	1,4	0,2	24,4	116	0,0	0,8	0,1	0,0	34,0	0,0	0,0	50,0
629-96	Чай с лимоном	200/7	8,00	0,3	0,0	19,2	56	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0
ГОСТ	Батон нарезной	35,5	3,55	2,7	1,1	18,0	92	0,0	0,0	0,0	0,6	5,8	4,6	0,5	22,8
	Итого:		89,95	23,0	22,8	98,9	670	0,2	7,1	0,2	3,0	292,6	73,5	4,0	441,5
Обед															
24-07	Кукуруза консервированная (порционно)	15	3,50	0,8	3,4	1,4	55	0,0	9,2	0,0	1,6	19,0	5,4	0,1	10,4
139-04	Суп картофельный с горохом, зеленью	250/2	17,00	2,0	6,5	28,8	174	0,0	1,4	0,1	0,6	75,0	35,0	3,0	124,6
ТТК-35	Голубцы ленивые с соусом красным	200/50	47,00	24,5	22,0	55,9	514	0,3	1,4	0,1	0,3	293,4	45,2	1,3	440,2
588-96	Компот из смеси сухофруктов	200	14,00	0,1	0,0	21,8	88	0,0	6,0	0,0	0,8	14,0	4,0	0,6	2,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	23,3	2,33	1,6	0,2	9,8	48	0,0	0,0	0,0	0,2	12,3	12,6	1,0	33,8
	Итого:		86,83	31,3	33,0	133,1	957	0,4	18,0	0,3	4,0	419,4	106,1	6,4	630,5
Второй вторник															
Завтрак															
101-04	Икра кабачковая	20	4,00	4,6	7,5	14,4	38	0,0	2,5	0,0	0,1	12,9	7,0	0,3	12,0
460-96	Биточки из птицы	100	52,00	9,0	9,7	17,3	237	0,1	6,5	0,1	1,9	95,2	16,2	1,7	125,6
466-96	Рис припущенный	180	23,00	6,1	3,9	25,1	188	0,0	0,0	0,1	0,9	77,2	20,2	1,0	230,0
630-96	Чай с молоком	200	11,00	1,6	1,6	19,3	87	0,0	0,6	0,1	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
338-07	Фрукты свежие	100	8,00	0,6	0,1	7,2	78	0,1	10,0	0,0	0,0	48,2	15,8	0,1	17,0
ГОСТ	Батон нарезной	22,2	2,22	1,7	0,7	11,4	43	0,0	0,0	0,0	0,4	4,2	2,9	0,3	14,4
	Итого:		100,22	23,6	23,5	94,7	672	0,3	19,6	0,2	3,3	303,7	74,1	4,2	449,0
Обед															
55-07	Салат из свежкл. с консер. огурцами, зеленью	100/1	20,00	1,6	2,9	6,4	62	0,0	10,5	0,0	0,3	41,6	18,7	0,4	49,6
138-04	Суп картофельный с пшеном, зеленью	250/1	17,00	1,7	2,9	19,4	100	0,2	1,2	0,1	0,9	26,9	8,0	0,8	99,2
418-96	Зразы рублен. из говяд. луком, яйцом	100	53,00	21,0	16,2	34,0	320	0,1	0,7	0,0	1,1	272,0	40,0	1,3	318,5

486-96	Рагу овощное	180	25,00	3,1	9,0	18,8	199	0,1	0,0	0,0	0,4	43,4	13,3	0,2	85,2
646-96	Напиток апельсиновый	200	14,00	0,2	0,0	26,0	106	0,0	6,0	0,0	0,1	12,0	4,0	1,2	4,0
ГОСТ	Батон нарезной	34,3	3,43	2,6	1,0	17,6	90	0,0	0,0	0,0	0,6	6,5	4,5	0,5	22,3
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30	3,00	2,3	0,5	12,2	66	0,0	0,0	0,0	0,5	15,6	16,2	1,4	52,1
	Итого:		135,43	32,5	32,5	134,4	943	0,5	18,4	0,2	3,9	418,0	104,7	5,8	630,9
Вторая среда															
Завтрак															
24-96	Огурцы свежие (порционно)	45	13,00	1,0	4,6	6,2	8	0,0	2,5	0,0	0,1	11,5	6,1	0,3	11,0
324-96	Котлета из минтая	100	36,00	14,0	15,0	15,5	214	0,0	6,5	0,2	2,3	123,5	10,7	1,1	228,0
472-96	Пюре картофельное	180	25,00	3,9	1,3	30,1	220	0,1	1,4	0,1	0,1	54,0	25,2	1,4	126,1
628-96	Чай с сахаром	200	1,18	1,6	1,6	19,3	87,4	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
338-07	Фрукты свежие	100	9,00	0,6	0,1	7,2	78	0,1	10,0	0,0	0,0	48,2	15,8	0,1	17,0
ГОСТ	Батон нарезной	32,5	3,25	2,5	1,0	16,7	86	0,0	0,0	0,0	0,5	6,2	4,2	0,4	21,1
	Итого:		87,43	23,6	23,6	95,0	693	0,3	21,0	0,3	3,0	309,4	74,0	4,1	453,2
Обед															
62-07	Салат из моркови с сахаром	100	15,00	1,7	3,2	8,9	93	0,0	3,5	0,0	0,6	20,5	7,5	0,2	18,5
110-04	Борщ из св.капустой с картоф, зеленью	250/2	17,00	1,9	5,0	14,4	103	0,1	2,2	0,2	0,9	104,0	9,5	0,3	67,2
459-04	Рулет из говядины	100	51,00	19,1	16,7	12,3	233	0,1	1,0	0,1	0,6	238,5	31,2	2,3	298,0
463-96	Каша ячневая	180	17,00	4,5	5,1	33,6	201	0,2	0,0	0,1	0,4	7,3	35,0	0,7	165,2
528-96	Соус красный основной	75	3,00	0,5	0,5	10,2	54,3	0,1	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,0	10,0
648-96	Напиток из яблок	200	13,00	0,2	0,2	26,4	108	0,0	8,0	0,0	0,2	10,0	4,0	0,6	2,0
ГОСТ	Батон нарезной	35	3,50	2,6	1,1	18,0	92	0,0	0,0	0,0	0,6	6,0	4,3	0,5	22,8
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30,4	3,04	2,3	0,5	12,2	66	0,0	0,0	0,0	0,5	15,6	16,2	1,4	52,1
	Итого:		122,54	32,8	32,3	136,0	951	0,5	14,7	0,3	3,8	417,9	107,7	6,0	635,8
Второй четверг															
Завтрак															
24-96	Овощи свежие (порционно)	35	9,50	0,2	0,0	0,2	10	0,0	10,0	0,0	0,5	1,1	2,0	0,5	4,5
297-96	Фрикадельки из филе птицы с соусом красн.	100/50	53,00	15,8	18,7	19,7	290	0,1	3,9	0,2	1,1	165,0	32,9	2,0	268,9
469-96	Макаронные изделия отварные	180	19,00	4,1	3,5	37,2	236	0,2	0,0	0,0	0,8	110,2	29,8	0,2	144,0
629-96	Чай с лимоном	200/7	8,00	0,3	0,0	19,2	56	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0
ГОСТ	Батон нарезной	34	3,40	2,6	1,0	17,6	90	0,0	0,0	0,0	0,6	6,5	4,5	0,5	22,3
	Итого:		92,90	23,0	23,2	93,9	681	0,3	16,1	0,2	3,0	298,8	75,2	3,9	447,7
Обед															
24.-04	Салат степной с зеленью	100/1	20,00	0,5	4,7	4,4	83	0,0	9,3	0,0	0,1	42,1	6,3	0,3	4,9
132-04	Рассольник ленинградский с зеленью	250/2	19,00	1,4	10,2	19,0	117	0,1	1,5	0,2	2,0	28,5	12,2	1,5	111,2
332-96	Тедтели из минтая с соусом красным	100/75	37,00	21,2	14,8	22,1	255	0,1	0,5	0,2	0,6	187,4	21,6	0,8	248,0

470-96	Картофель отварной	180	25,00	3,8	0,6	30,2	165	0,1	1,9	0,0	0,2	85,2	22,1	1,1	175,2
646-96	Напиток шиповника	200	13,00	0,1	0,0	24,4	101	0,0	110,0	0,0	0,0	7,1	1,9	0,2	3,5
ГОСТ	Батон нарезной	32,7	3,27	2,5	1,0	16,7	86	0,0	0,0	0,0	0,5	6,2	4,2	0,4	21,1
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30	3,00	2,3	0,5	12,2	66	0,0	0,0	0,0	0,5	15,6	16,2	1,4	52,1
338-07	Фрукты свежие	140	11,20	0,6	0,1	7,2	78	0,1	1,0	0,0	0,0	48,2	15,8	0,1	17,0
Итого:			131,47	32,4	31,9	136,2	951	0,5	124,2	0,4	3,9	420,3	100,3	5,8	633,0
Вторая пятница															
Завтрак															
15.-07	Сыр, масло (порционно)	20/8	15,00	1,2	0,8	15,2	101	0,1	5,8	0,0	0,5	34,1	18,2	0,6	56,5
265-96	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	250/30	40,00	19,1	20,0	55,2	445	0,1	12,0	0,2	2,0	199,2	44,1	2,3	342,2
762-96	Кофейный напиток с молоком	200	13,00	1,6	1,6	19,3	87	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
ГОСТ	Батон нарезной	29,3	2,93	1,2	0,5	7,7	40	0,0	0,0	0,0	0,3	2,9	2,0	0,2	9,8
Итого:			70,93	23,1	22,9	97,4	674	0,3	18,4	0,2	2,8	302,2	76,3	3,9	458,5
Обед															
24-96	Помидоры свежие (порционно)	30	8,00	1,6	6,3	7,5	7	0,0	10,5	0,0	0,3	50,2	9,6	0,2	36,1
139-04	Суп картофельный с горохом, зеленью	250/2	17,00	3,0	2,4	12,4	129	0,1	2,1	0,2	0,4	41,1	20,1	0,7	63,4
300-07	Суфле из филе птицы	100	57,00	19,4	16,9	39,3	455	0,1	2,2	0,1	1,1	254,2	44,2	2,6	328,6
463-96	Каша гречневая	180	23,00	4,1	5,1	30,1	145	0,1	0,0	0,0	0,9	28,5	12,1	1,0	137,7
588-96	Компот из смеси сухофруктов	200	14,00	0,1	0,0	21,8	88	0,0	6,0	0,0	0,4	28,0	4,0	0,2	10,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	21,4	2,14	1,6	0,4	8,7	47	0,0	0,0	0,0	0,4	15,6	11,6	1,0	37,2
Итого:			124,14	32,1	32,0	135,2	951	0,5	20,8	0,3	4,0	423,3	105,5	6,1	632,5
Вторая суббота															
Завтрак															
101-04	Горошек зеленый консервир. (порционно)	30	7,00	1,9	3,5	9,2	99	0,0	8,0	0,0	0,4	20,5	7,5	0,4	19,0
460-96	Котлета из цыпленка	100	52,00	9,6	12,7	7,6	173	0,1	5,5	0,1	0,5	110,0	44,8	2,1	299,6
469-96	Каша пшеничная	180	17,00	7,1	3,9	35,5	160	0,1	0,0	0,1	1,7	98,9	10,0	0,2	51,2
628-96	Чай с сахаром	200	6,00	1,6	1,6	19,3	87,4	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
338-07	Фрукты свежие	125	13,00	0,4	0,4	9,8	78	0,0	5,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	11,0
ГОСТ	Батон нарезной	32,5	3,25	2,5	1,0	16,7	86	0,0	0,0	0,0	0,5	6,2	4,3	0,4	21,1
Итого:			98,25	23,1	23,1	98,1	684	0,3	19,1	0,2	3,3	301,6	78,6	4,0	451,9
Обед															
29.-07	Салат из сырых овощей с зеленью	100/1	26,00	4,4	5,8	6,0	8,2	0,0	8,1	0,0	0,3	20,5	8,9	0,8	18,5
124-04	Щи из свежей капусты, зеленью	250/2	18,00	1,9	7,1	16,9	167	0,0	8,0	0,2	0,9	99,2	10,9	1,8	55,2
330-96	Шницель из горбуши натуральный	100	55,00	18,6	16,5	19,3	282	0,2	0,5	0,1	1,3	220,0	43,3	0,3	371,4
472-96	Пюре картофельное	180	25,00	3,9	1,3	32,5	220	0,2	1,4	0,1	0,2	54,0	18,5	0,9	125,9

648-96	Напиток из яблок	200	13,00	0,0	0,0	30,0	120	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	0,4	4,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	3,00	2,3	0,9	15,4	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	32,5	3,25	2,0	0,4	14,2	71	0,0	0,0	0,0	0,4	7,8	16,8	1,5	34,7
	Итого:		143,25	33,1	32,0	134,3	948	0,5	26,0	0,3	3,8	419,2	106,3	6,1	629,2
	Итого по завтракам:		80,00	23	23	96	678	0,35	18	0,2	3	300	75	4	450
	Итого по обедам:		124,00	32	32	134	950	0,5	38	0,3	4	420	105	6	630

Средняя стоимость завтраков комплексного меню составляет

80 руб 00 коп.

Средняя стоимость обедов комплексного меню составляет

124 руб 00 коп.

Средняя энергетическая ценность завтраков комплексного меню составляет

678 ккал.

Средняя энергетическая ценность обедов комплексного меню составляет

950 ккал.

Документация:

1. СанПин 2.4.5. 2409-08 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
2. СанПин 2.3.6. 1079-01 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья".
3. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" И.М. Скурихина, В.А. Тутельян: изд. г. Москва 2007 г.
4. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" издательство "Дельта принт" г. Москва 2007 г.
5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" издательство "Хлебпродинформ" г. Москва 2004 г.
6. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" издат-во "Хлебпродинформ" г. Москва 1996 г.
7. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий народов России" издательство "Профессия" г. Санкт-Петербург 2001 г.
8. "Сборник рецептов кондитерских изделий" издательство "Профессия" г. Санкт-Петербург 2002 г.
9. "Организация питания школьников" (рекомендации, требования) Министерство образования Российской Федерации г. Патипорск 2000 г.

Все "Сборники технологических нормативов" относятся к действующим ГОСТам, ОСТам и другой технологической документации и содержат единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового приготовления. Сборники являются обязательными для предприятий всех форм собственности, систем и ведомств.

Согласовано:

МКУ-ЦОМУСО

МКУ-ЦОМУСО
МКУ-ЦОМУСО
ТЕХНОЛОГ
Ваша подпись
М.В.