

Ужасная меню 2-11 кл. на декабрь 2024



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
	Первая неделя														
	Понедельник														
	Завтрак														
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	200/25	20,9	14,3	68,6	486	85	13	80	0,60	0,06	0,20	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00		
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00		
	Всего:		23,1	14,9	93,0	597	100	17	88	1,95	0,14	0,30	0,00		
	Обед														
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02		
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03		
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00		
	Всего:		28,5	24,7	108,7	771	189	196	360	9,80	0,69	14,80	0,06		
	Полдник														
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00		
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	292	1,45	0,11	20,27	0,03		
	Итого:		66,7	57,0	261,6	1825	687	247	740	13,20	0,94	35,37	0,09		
	Вторник														
	Завтрак														
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,49	0,08	0,74	0,00		
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14		
	Батон витаминный с микроэлементами	35	2,8	0,7	20,0	98	14	0	0	0,70	0,11	0,00	0,00		
	Всего:		17,2	20,5	81,8	581	108	51	239	2,3	0,5	1,6	0,1		
	Обед														
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,2	0,8	13,0	0,15		
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06		
309	Вареники отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03		
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00		
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00		
	Всего:		41,6	19,8	111,7	822	144	119	291	8,10	1,29	15,19	0,24		
	Полдник														
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	65	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01		

[illegible]

Итого:		49,6	47,4	200,3	1439	209	139	520	9,26	0,81	14,24	4,51
Пятница												
Завтрак												
14	Масло шоколадное	15	0,2	9,3	3,3	98	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	0,70	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	2,40	0,00	11,00	0,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43	8	5	0,90	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		15,7	25,8	78,5	610	109	20	4,5	0,1	13,9	0,0
Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	275	4,7	6,5	10,0	117	41	27	1,8	0,1	10,1	0,06
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	0,5	0,0	6,0	0,00
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58	8	5	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		29,2	22,8	96,9	711	124	67	11,00	0,67	18,88	0,26
Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	100	14,4	17,1	35,3	353	388	31	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		15,1	17,4	59,9	457	398	34	1,45	0,11	20,27	0,03
Итого:			60,0	66,0	235,3	1778	631	121	16,95	0,88	53,05	0,29
Суббота												
Завтрак												
ТТК 163/2	Филе куриное с персиками	100	22,6	13,6	5,0	233	141	80	1,20	0,06	1,58	0,08
309	Вареники с творогом	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	0,91	0,07	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		31,3	19,9	62,9	556	164	93	3,5	0,2	1,7	0,1
Обед												
119	Суп гороховый с гречкой	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	2,90	0,49	0,00	0,00
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	1,00	0,30	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	1,18	0,01	0,36	0,06
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон витаминный с микроэлементами	25/40	4,6	1,3	30,8	149	18	0	1,0	0,1	0,0	0,00
	Всего:		33,3	25,0	100,1	784	147	95	6,75	0,91	1,25	0,06
Полдник												
389	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00

Печенье		50	2,5	11,0	31,5	235	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:			2,5	11,0	53,9	325	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			67,1	55,9	216,9	1665	311	188	536	10,26	1,12	2,93	0,17	
Вторая неделя														
Понедельник														
Завтрак														
10/2004														
182	50		8,5	12,7	11,5	195	309	17	181	0,40	0,15	0,00	0,00	
338	250/10		8,0	15,2	35,4	283	195	47	213	1,03	0,12	2,02	0,03	
382	110		0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00	
	200		3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02	
	20		1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего:			21,9	31,8	88,5	699	646	101	515	4,63	0,27	14,32	0,05	
Обед														
96														
260	260	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	4,6	4,0	16,4	119	15	26	96	1,20	0,10	7,10	0,01	
309	100	Гуляш из говядины	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01	
ТТК 243	180	Рожки отварные	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	
	200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00	
	25/20	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
Всего:			22,5	19,1	101,5	665	60	50	167	4,12	0,26	15,30	0,05	
Полдник														
386		Кисломолочный напиток "Снежок"												
ТТК 376	200	Ватрушка с творогом	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04	
Всего:	75		18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,10	0,10	0,20	
Итого:			24,1	18,5	55,1	484	306	53	438	2,80	0,20	1,90	0,24	
			68,5	69,4	245,1	1848	1012	204	1120	11,55	0,73	31,52	0,34	
Вторник														
Завтрак														
14		Масло шоколадное												
265	10	Плов из говядины	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
376	200	Чай с сахаром	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00	
	200	Батон, обогащенный йодоказеином	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00	
Всего:	45		3,2	1,1	22,5	108	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед			16,2	20,2	70,8	523	14	46	197	2,5	0,1	0,8	0,0	
278/2022		Суп куриный с зеленью												
234	250	Котлета рыбная	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,01	
312	100	Пюре картофельное	13,0	10,5	15,5	208	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40	
348	180	Компот из кураги	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	
	200	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодоказеином	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00	
Всего:	25/20		3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00	
			23,3	20,6	75,7	621	175	123	374	5,05	0,72	1,75	4,47	

[illegible]

Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином													
Всего:													
Полдник													
ТТК 27	Хачапури												
700/2004	Напиток клеквенный	75	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02
Всего:													
Итого:													
Пятница													
Завтрак													
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
Батон, обогащенный йодоказеином													
Всего:													
Обед													
Суп картофельный с рисом рыбными консервами, зеленью													
101		270	5,4	6,7	17,4	152	14	25	62	0,9	0,1	8,3	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином													
Всего:													
Полдник													
Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"													
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:													
Итого:													
Суббота													
Завтрак													
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
Батон, обогащенный йодоказеином													
Всего:													
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
285	Макаронник с печенью	200	19,7	12,4	42,8	362	26	26	291	6,20	0,40	0,70	0,20
101/2004	Икра кабачковая	65	0,8	3,0	5,0	51	21	9	20	0,5	0,0	6,0	0,00

89	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб полезный с микроэлементами/Батон, обогащенный йодокзеином	25/20	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		32,5	20,3	105,5	731	89	68	418	9,82	0,74	11,70	0,20
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В ₂	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	65	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		6,9	11,5	48,6	324	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Итого:		59,0	56,4	240,8	1699	147	112	616	11,07	1,07	19,80	0,24
	Итого по меню:		726,3	679,6	2598,6	19489	5346	2136	8365	132,8	12,4	284,7	11,2
	среднее за день		60,5	56,6	216,6	1624	446	178	697	11,07	1,04	23,73	0,94

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова