СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:	СОГЛАСОВАНО:
И.о.начальника ТОУ Роспотребнадзора по Волгоградской области в г. Волжский, Ленинском, Среднеахтубинском, Николаевском, Быковском районах /В.В.Колькe/ "28" августа 2020 г.	Директор ООО "ВЕСТА" /М.В.Лащенова/ "28" августа 2020 г.	Директор МОУ СШ №30 /А.К. Чернов/ "28" 08 2020г.

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

КОПИЯ ВЕРНА
Директор Лащенова М.В.

г.Волжский

см. Пономарева С.Н.

I

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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-Ш/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-Ш/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**

II

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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-Ш/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**

III

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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-Ш/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
639-Ш/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		**19,9**	**25,9**	**100,9**	**821**

		ВСЕГО:	**45,8**	**48,7**	**201,8**	**1554**

IV

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

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-Ш/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
639-Ш/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		**32,4**	**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-Ш/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-Ш/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 пшенная 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-Ш/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**

VII

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

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-Ш/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-Ш/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**

VIII

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 65	Фрикадельки мясные, тушенные 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**

IX

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 58	Гуляш из птицы	80/80	17,2	13,9	6,4	219
516-Ш/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
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	20,8	102
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
		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	
ТТК № 36	Свекольник	250	2	5,2	13,2	105
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
639-Ш/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:		**32,3**	**29,8**	**118,7**	**809**
		ВСЕГО:	**62,1**	**55,9**	**216,5**	**1537**

X

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 100	Котлеты рубленые из птицы	80	10,4	10,5	5,4	160
512-Ш/04	Рис припущенный	150	3,3	4,2	33,1	187
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:	**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	
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
639-Ш/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,4	0,9	22	110
	ИТОГО:		**19,9**	**25,9**	**100,9**	**821**
		ВСЕГО:	**38,3**	**44,7**	**190**	**1424**