

## Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение: Столовая МБОУ СО № 11 МБОУ МБОУ СО №31

Матрицально-ответственное лицо: Кочурова Л.З. Дата: 19.11.2019

## МЕНЮ

Наименование блюда	Вес блюда	калорийность			Энергетическая ценность	№ рецептуры	СРП
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак (7 - 11 лет)</b>							
Пшеничные оладьи	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 509/1	173,24
Салат из свежей капусты с огурцом	80	1,14	1,45	1,66	46,58	ТТХ 278	16,67
Каша перловая рассыпчатая	200	2,70	2,42	43,85	189,88	ТТХ 178	18,71
Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,08	24,31	ТТХ 611	2,31
Чай столовый из фруктов и ягод	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,40
Чай столовый из фруктов и ягод с медом	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,26
<b>Итого завтрак</b>	<b>430</b>	<b>17,09</b>	<b>19,15</b>	<b>67,19</b>	<b>394,40</b>		<b>196,52</b>
<b>Обед (7 - 11 лет)</b>							
Пюре картофельное	90	0	0	0,31	34,2	ТТХ 1068	24,68
Пюре картофельное	100	14,99	15,81	3,28	256	ТТХ 547	68,83
Куриный суп с макаронами и овощами	200	4,17	6,06	63,78	137,73	ТТХ 586	30,41
Оливковое масло (оливки, помидоры)	40	0,54	0,08	2,38	11,34	ТТХ 674	27,23
Коржи со свежей капустой и картошкой с маслом	200	4,55	4,34	18,34	104,43	ТТХ 617/1	12,18
Пюре картофельное с мясом	20	2,73	1,45	0,17	38,89	ТТХ 681	30,87
Сметана	15	0,37	1,88	0,49	23,51	ТТХ 664	7,69
Салат из фруктов и ягод с сахаром	200	0,41	0,29	4,48	37,13	ТТХ 625	27,65
Чай столовый из фруктов и ягод	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,41
Чай столовый из фруктов и ягод с медом	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,17
<b>Итого обед</b>	<b>475</b>	<b>11,17</b>	<b>20,91</b>	<b>153,47</b>	<b>341,25</b>		<b>248,96</b>
<b>Безалкогольные напитки (12 лет и старше)</b>							
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,91	2,05	1,15	44,14	ТТХ 677	7,58
Макаронные изделия отварные с соусом	100	6,19	4,11	36,80	220,44	ТТХ 678	23,47
Каша перловая	200	1,04	0,88	4,08	50,38	ТТХ 610	19,93
Чай столовый из фруктов и ягод с медом	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,12
<b>Итого напитки</b>	<b>465</b>	<b>8,75</b>	<b>7,29</b>	<b>52,11</b>	<b>369,34</b>		<b>57,10</b>
<b>Ужин (12 лет и старше)</b>							
Пшеничные оладьи	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 509/1	170,79
Каша перловая рассыпчатая	200	2,70	2,42	43,85	189,88	ТТХ 178	14,81
Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,08	24,31	ТТХ 611	1,38
Чай столовый из фруктов и ягод с медом	25	1,36	0,20	11,06	50	ТТХ 609	6,31
<b>Итого ужин</b>	<b>525</b>	<b>16,02</b>	<b>18,07</b>	<b>76,62</b>	<b>545</b>		<b>193,29</b>

Директор  
 Заверенный подписями  
 Матрицально-ответственные



Секретарь  
 Кочурова Л.З.  
 Рельва Г.М.

<b>Обед (12 лет и старше)</b>							
Тертая Детские	100	14,99	15,81	5,28	256	ТТК 547	70,37
Картофель запеченный из отварного	200	4,17	4,06	65,74	121,73	ТТК 586	31,05
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	48	0,43	0,06	1,90	9,24	ТТК 674	23,24
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленым	250	5,49	5,43	22,93	120,12	ТТК 617/1	15,41
Чай зеленый с сахаром	250	0	0	9,09	24,31	ТТК 611	2,31
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,23	12,01	58	ТТК 608	4,61
<b>Итого за день</b>	<b>873</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>116,94</b>	<b>816</b>		<b>146,00</b>
<b>Легкое питание I смена (7-11 лет)-Завтрак</b>							
Черничная каша	100	11,96	13,41	1,63	221,63	ТТК 550/1	123,50
Пюре Фрукты	90	0	0	8,55	34,2	ТТК 1049	34,68
Салат из свежей капусты с огурцом	10	0,28	0,36	1,42	11,67	ТТК 678	4,18
Каша перловая рассыпчатая	160	2,43	2,21	39,47	170,67	ТТК 574	13,43
Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,09	24,31	ТТК 611	2,31
Хлеб пшеничный из муки в/с	15	1,72	0,23	12,01	58	ТТК 608	4,61
Хлеб (столичный) из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,23	11,03	54	ТТК 609	4,27
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>10,06</b>	<b>10,12</b>	<b>81,13</b>	<b>374,88</b>		<b>167,02</b>
<b>Легкое питание I смена (7-11 лет)-Обед</b>							
Тертая Детские	100	14,99	15,81	5,28	256	ТТК 547	70,37
Картофель запеченный из отварного	100	3,76	5,45	59,17	303,96	ТТК 586	28,03
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	50	0,45	0,07	1,98	9,62	ТТК 674	23,23
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленым	200	4,55	4,34	18,34	104,42	ТТК 617/1	12,37
Повидло отварное для I блюда	27	1,68	2,63	0,22	38,92	ТТК 611	42,67
Сметана	25	0,61	1,30	0,82	35,86	ТТК 564	13,13
Напиток фруктовый витаминиз.	200	0,43	0,09	9,48	37,15	ТТК 629	28,11
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,23	12,01	58	ТТК 608	4,61
Хлеб (столичный) из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,23	11,03	54	ТТК 609	4,27
<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>21,06</b>	<b>22,19</b>	<b>118,31</b>	<b>617,81</b>		<b>126,76</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1.472</b>	<b>40,92</b>	<b>40,71</b>	<b>201,32</b>	<b>1.472,81</b>		<b>316,00</b>
<b>Легкое питание II смена (7-11 лет)-Обед</b>							
Тертая Детские	100	14,99	15,81	5,28	256	ТТК 547	70,37
Картофель запеченный из отварного	100	3,76	5,45	59,17	303,96	ТТК 586	28,03
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	50	0,45	0,07	1,98	9,62	ТТК 674	23,23
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленым	100	4,55	4,34	18,34	104,42	ТТК 617/1	12,37
Повидло отварное для I блюда	27	1,68	2,63	0,22	38,92	ТТК 611	42,67
Сметана	25	0,61	1,30	0,82	35,86	ТТК 564	13,13
Напиток фруктовый витаминиз.	200	0,43	0,09	9,48	37,15	ТТК 629	28,11
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,23	12,01	58	ТТК 608	4,61
Хлеб (столичный) из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,23	11,03	54	ТТК 609	4,27
<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>21,06</b>	<b>22,19</b>	<b>118,31</b>	<b>617,81</b>		<b>126,76</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинской работой



Секретарь  
Колтурина Л.З.  
Резина Г.М.

Лыжное питание II смены (7-11 лет) - Походка							
Чашечки мясные	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 550/1	121,50
Пюре Фрукты	90	0	0	8,55	34,2	ТТХ 1069	34,68
Сахар из сахарной капусты с сахаром	20	0,28	0,36	1,42	11,67	ТТХ 678	4,18
Каша перловая рассыпчатая	180	2,41	2,21	39,47	170,87	ТТХ 574	13,45
Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,08	24,51	ТТХ 613	2,33
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,41
Хлеб столбчатый из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,27
Итого	640	18,06	18,52	81,19	574,88		187,02
Итого за смену	1 672	49,92	56,72	201,32	1 472,81		418,09
Лыжное питание I смены (12 лет и старше) - Загрузка							
Чашечки мясные	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 550/1	121,50
Пюре Фрукты	90	0	0	8,55	34,2	ТТХ 1069	34,68
Сахар из сахарной капусты с сахаром	20	0,28	0,36	1,42	11,67	ТТХ 678	4,18
Каша перловая рассыпчатая	180	2,41	2,21	39,47	170,87	ТТХ 574	13,45
Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,08	24,51	ТТХ 613	2,33
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,41
Хлеб столбчатый из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,27
Итого	640	18,06	18,52	81,19	574,88		187,02
Лыжное питание I смены (12 лет и старше) - Обед							
Лепешки Детские	100	14,99	15,81	5,28	256	ТТХ 547	70,57
Картофель запеченный из открытого	180	3,76	5,45	59,17	303,96	ТТХ 586	28,03
Пюре картофельное (огурцы, помидоры)	50	0,45	0,07	1,98	9,62	ТТХ 674	33,23
Борщ по-сибирски капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	18,34	104,42	ТТХ 637/1	12,37
Пшеница отрубная для 1 блока	27	1,68	2,63	0,22	38,92	ТТХ 631	42,67
Сметана	25	0,61	3,30	0,82	35,86	ТТХ 644	13,13
Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	9,48	37,15	ТТХ 629	28,11
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,41
Хлеб столбчатый из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,27
Итого	830	31,06	32,19	118,33	607,93		226,99
Итого за смену	1 972	69,92	90,72	301,32	1 872,81		418,09
Лыжное питание II смены (12 лет и старше) - Обед							
Лепешки Детские	100	14,99	15,81	5,28	256	ТТХ 547	70,57
Картофель запеченный из открытого	180	3,76	5,45	59,17	303,96	ТТХ 586	28,03
Пюре картофельное (огурцы, помидоры)	50	0,45	0,07	1,98	9,62	ТТХ 674	33,23
Борщ по-сибирски капустой и картофелем с зеленью	200	4,55	4,34	18,34	104,42	ТТХ 637/1	12,37
Пшеница отрубная для 1 блока	27	1,68	2,63	0,22	38,92	ТТХ 631	42,67
Сметана	25	0,61	3,30	0,82	35,86	ТТХ 644	13,13
Напиток фруктовый Витаминка	200	0,43	0,09	9,48	37,15	ТТХ 629	28,11
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,41
Хлеб столбчатый из ржанко-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,27
Итого	830	31,06	32,19	118,33	607,93		226,99

Директор  
 Заведующий производством  
 Медицинской работы



Сидих О.С.  
 Кокуркина Л.З.  
 Редина Г.М.

<b>Льготное питание II смены (12 лет и старше)-Полдник</b>							
Чай/булочки кислые	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 550/1	121,50
Пюре Фрукты	90	0	0	8,55	34,2	ТТХ 1009	34,68
Салат из свежей капусты с огурцом	20	0,28	0,36	1,42	11,67	ТТХ 678	4,18
Каша перловая рассыпчатая	180	2,43	2,21	39,47	170,87	ТТХ 574	13,45
Чай зеленый с сахаром	200	0	0	9,08	24,51	ТТХ 613	2,33
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,61
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	4,27
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>14,06</b>	<b>18,52</b>	<b>63,19</b>	<b>374,89</b>		<b>137,03</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1 472</b>	<b>49,92</b>	<b>60,23</b>	<b>201,52</b>	<b>1 472,81</b>		<b>414,00</b>
<b>СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-Завтрак</b>							
Чай/булочки кислые	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 550/1	111,66
Пюре Фрукты	90	0	0	8,55	34,2	ТТХ 1009	34,68
Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,85	1,09	4,25	35,01	ТТХ 678	11,33
Каша перловая рассыпчатая	180	2,43	2,21	39,47	170,87	ТТХ 574	12,16
Чай зеленый (б/сахара)	200	0	0	0		ТТХ 454	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,17
<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>14,94</b>	<b>19,99</b>	<b>63,35</b>	<b>326,57</b>		<b>174,79</b>
<b>СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед</b>							
Тарелка Детский	100	14,99	15,01	5,28	256	ТТХ 547	63,80
Картофель запеченный из отварного	180	2,76	5,45	59,17	301,96	ТТХ 386	23,34
Омлетное ассорти (огурец, помидоры)	80	0,71	0,11	3,17	15,39	ТТХ 674	33,61
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	5,69	5,42	22,93	130,52	ТТХ 637/1	13,90
Сладкая отварная для 1 блока	25	3,41	2,43	0,21	36,04	ТТХ 631	35,72
Сметана	25	0,61	3,30	0,02	35,86	ТТХ 664	11,87
Груша	128	0,51	0,38	16,77	64,88	ТТХ 665	51,03
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТХ 609	3,66
<b>Итого:</b>	<b>812</b>	<b>21,33</b>	<b>33,25</b>	<b>119,34</b>	<b>996,65</b>		<b>299,21</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1 464</b>	<b>40,51</b>	<b>62,15</b>	<b>185,29</b>	<b>1 469,46</b>		<b>414,00</b>
<b>СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Завтрак</b>							
Чай/булочки кислые	100	11,96	15,45	1,63	221,63	ТТХ 550/1	125,56
Пюре Фрукты	90	0	0	8,55	34,2	ТТХ 1009	34,68
Салат из свежей капусты с огурцом	70	0,99	1,27	4,96	40,84	ТТХ 678	14,86
Каша перловая рассыпчатая	180	2,43	2,21	39,47	170,87	ТТХ 574	13,67
Чай зеленый (б/сахара)	200	0	0	0		ТТХ 454	0,90
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТХ 608	4,69
<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>17,10</b>	<b>19,18</b>	<b>66,62</b>	<b>325,54</b>		<b>194,74</b>

Директор:

Заведующий производством  
Медицинский работник



Севак О. Г.

Кочуркина Э. Э.

Резина Г. М.