

**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для  
учащихся школ МП «Комбинат питания учебных заведений»  
муниципального образования**

**Тихвинский муниципальный район Ленинградской области**  
( завтрак - 50-00 рублей, обед - 55-00 рублей )

Суточная калорийность на учащегося в среднем 2350 – 2713 калорий, в том числе:

1. Завтрак дома – 10%
2. Завтрак в школе – 20-25%
3. Обед – 30-35%
4. Полдник – 10%
5. Ужин дома – 25%

**Завтраки 470–543 калорий**

**I Вариант**

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с сыром	25/18	11-78	156,2	9,4	8,6	17,5	№ 3
Каша рисовая с маслом, изюмом	200/10/10	13-77	218,0	2,2	8,2	21,0	ТТК
Яблоко	1 шт.	18-74	60,0	0,45	-	12,9	ГОСТ

Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-44	58,0	0,2	-	15,0	№ 686
Хлеб пшеничный	18	2-27	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	540,4	13,65	17,4	75,7	

## II Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с колбасой п/к	30/18	15-33	160,5	5,91	10,6	10,6	№ 6
Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/30	29-82	237,0	13,4	10,9	20,7	№ 362
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-44	58,0	0,2	-	15,0	№ 686
Хлеб пшеничный	15	1-41	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	503,7	20,91	22,1	55,6	

## III Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с сыром	25/18	11-78	156,2	9,4	8,6	17,5	№ 3
Тефтели в соусе из говядины с гречей	60/50/150	33-45	389,4	14,3	14,5	39,3	№ 461,508
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-44	58,0	0,2	-	15,0	№ 686
Хлеб ржаной	20	1-33	41,2	1,32	0,22	9,48	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	644,8	25,22	23,32	81,28	

## IV Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Шницель по - ижорски с картофельным пюре, маслом	75/150/5	35-47	283,5	14,5	12,9	30,8	ТТК, № 520
Компот из яблок и изюма	200	12-00	142,0	0,2	-	35,8	ТТК 20
Хлеб ржаной с микронутриентами	42	2-53	85,3	3,2	1,4	21,7	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	510,8	17,9	14,3	88,3	

## V Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с сыром	30/18	12-86	156,2	9,4	8,6	17,5	№ 3
Омлет с колбасой п/к с маслом	130/5	31-77	383,5	13,7	35,4	2,1	№ 312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-44	58,0	0,2	-	15,0	№ 686
Хлеб пшеничный	20	1-93	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	645,9	24,7	44,6	43,9	

## V1 Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с сыром	30/18	13-69	156,2	9,4	8,6	17,5	№ 3
Каша пшенная с маслом	200/10	9-84	208,0	4,4	9,2	25,4	ТТК
Кофейный напиток на молоке	200	6-15	152,0	2,5	3,6	28,7	№ 689
Хлеб пшеничный	30	3-12	72,3	2,1	0,9	14,0	ГОСТ
Мандарин	1 шт.	17-20	143,0	0,65	-	35,9	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	731,5	19,05	22,3	121,5	

## VII Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Печень по-строгановски с макаронами	75/75/150	34-77	366,5	15,45	16,4	38,2	№ 431, 516
Доп. гарнир: огурец соленый	15	2-11	15,6	0,02	-	1,2	ГОСТ
Компот из яблок и изюма	200	11-33	142,0	0,2	-	35,8	ТТК 20
Хлеб ржаной с микронутриентами	30	1-79	60,6	2,3	1,0	15,4	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	584,7	17,97	17,4	90,6	

## VIII Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с маслом	20/18	6-25	202,2	1,42	17,2	9,42	№ 1
Каша три богатыря с маслом	200/10/10	14-06	226,0	5,2	9,3	28,4	ТТК
Компот из груши и брусники	200	10-32	182,0	0,6	-	46,6	№ 631
Хлеб пшеничный	31	3-13	72,3	2,1	0,9	14,0	ГОСТ
Яблоко	1 шт.	16-24	60,0	0,45	-	12,9	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	742,5	9,77	27,4	111,32	

#### IX Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Бутерброд с колбасой п/к	30/18	15-33	160,5	5,91	10,6	10,6	№ 6
Омлет натуральный с сыром, маслом	115/5	22-84	261,1	14,3	21,4	2,1	№ 342
Какао с молоком	200	10-95	190,0	4,9	5,0	32,5	№ 693
Хлеб пшеничный	10	0-88	24,1	0,7	0,3	4,7	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	635,7	25,81	37,3	49,9	

#### X Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Шницель натуральный рыбный с рисом, маслом	75/5/150	38-74	375,0	15,5	14,4	44,3	№ 391,511
Доп.гарнир: свеж. огурец	28	6-07	26,3	0,2	2,4	1,0	ГОСТ
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-44	58,0	0,2	-	15,0	№ 686
Хлеб ржаной	30	1-75	61,8	2,0	0,3	14,2	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>50-00</b>	521,1	17,9	17,1	74,5	

**Обеды 705–814калорий**

#### I Вариант



Похлебка по-суворовски	12,5/250	16-55	146,0	12,0	14,9	14,3	ТТК
Печень по-строгановски с гречей	50/50/150	28-25	377,0	15,5	14,6	44,6	№ 431, 508
Компот из св. яблок и клюквы	200	8-21	182,0	0,6	-	46,6	№ 631
Хлеб ржаной	30	1-99	61,8	2,0	0,3	14,2	ГОСТ
ИТОГО		<b>55-00</b>	766,8	30,1	29,8	119,7	

#### V Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Суп гороховый, с колбасой п/к	12,5/250	12-34	167,0	6,2	5,6	22,3	№ 139
Ежики с рисом, маслом	70/5/150	35-29	325,0	10,3	12,0	42,8	ТТК, 516
Кисель из брусники	200	5-97	142,0	0,4	-	33,8	№ 647
Хлеб ржаной	1/20	1-40	41,2	1,3	0,2	9,5	ГОСТ
ИТОГО		<b>55-00</b>	675,2	18,2	17,8	108,4	

#### VI Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Суп картофельный вермишелевый с окороком	12,5/250	13-14	139,0	5,3	3,5	21,1	№ 140
Рагу из курицы	50/150	31-44	222,0	12,6	9,8	19,4	№ 489
Компот из свежих яблок и вишни	200	8-86	142,0	0,3	-	35,6	ТТК
Хлеб ржаной	24	1-56	41,2	1,3	0,2	9,5	ГОСТ
ИТОГО		<b>55-00</b>	544,2	19,5	13,5	85,6	

#### VII Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	9-76	156,0	3,3	6,5	20,4	№ 132
Рыба тушеная в соусе с овощами, с рисом	50/50/150	35-71	307,0	8,9	8,7	39,6	№ 374, 511

Кисель из черной смородины	200	6-13	138,0	0,4	-	33,0	№ 647
Хлеб ржаной	2/26	3-40	82,4	2,6	0,4	19,0	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>55-00</b>	683,4	15,2	15,6	112,0	

#### VIII Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Щи по-уральски с филе куриным, сметаной	12,5/250/10	17-50	129,0	5,0	8,2	8,3	№ 128
Жаркое по-ингушки	50/150	24-76	363,0	6,9	8,3	35,4	ТТК
Компот из винограда и яблок	200	7-83	182,0	0,6	-	46,6	ТТК
Хлеб ржаной	30	1-80	61,8	2,0	0,3	14,2	ГОСТ
Крендель сахарный	50/3	3-11	131,0	5,9	6,4	43,5	ТТК
<b>ИТОГО</b>		<b>55-00</b>	866,8	20,4	23,2	148,0	

#### IX Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Суп Фермерский	250	16-18	167,0	6,2	5,6	22,3	ТТК
Плов из филе куриного	50/100	30-81	248,0	11,4	9,8	27,2	№ 492
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4-09	58,0	0,2	-	15,0	№ 686
Хлеб ржаной	2/30	3-92	123,6	4,0	0,6	28,4	ГОСТ
<b>ИТОГО</b>		<b>55-00</b>	596,6	21,8	16,0	92,9	

#### X Вариант

Наименование	Выход	Расчетная стоимость	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8-69	109,0	2,3	6,3	10,3	№ 124
Запеканка картофельная с мясом, маслом	150/5	35-92	335,5	15,0	18,8	24,8	№ 480
Компот из изюма	200	7-64	106,0	0,4	-	27,4	№ 638
Хлеб ржаной	2/20	2-75	82,4	2,6	0,4	19,0	ГОСТ

ИТОГО		<b>55-00</b>	632,9	20,3	25,5	81,5	
-------	--	--------------	-------	------	------	------	--



