ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00b9825213d9925087
Владелец: Тарасов Алексей Витальевич
Действителен: с 18.05.2022 по 17.05.2027

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
БУ «Колледж-интернат Центр искусств для одарённых детей Севера»
А.В.Тарасов

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Перспектива»
О.А.Смирнова

ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА 2023 г.
для категории детей 12 лет и старше
разовое питание в учебное время по месту нахождения образовательной организации

Меню приготавливаемых блюд
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20		10,00
тк№28	Омлет натуральный	200	9,61	14,88	3,87	188		100,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		9,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
Акт к/п	Повидло	30	0,12	0,00	19,92	80		11,00
	Итого:	***565***	***16,55***	***23,88***	***63,07***	***533***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
тк№81	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	250/10	5,69	6,89	35,85	228		45,00
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80		22,00
ттк№166	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		15,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		51,00
	Итого:	***690***	***18,77***	***16,76***	***90,12***	***591***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№30/1	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	250/10	7,13	10,34	36,68	220		55,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		16,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
Акт к/п	Повидло	30	0,12	0,00	19,92	80		11,00
тк№94	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,15	88		48,00
	Итого:	***720***	***18,29***	***25,44***	***102,34***	***659***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
тк№45	Каша молочная "Геркулес" с маслом	250/10	6,24	8,28	27,25	209		62,00
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71		18,00
ттк№166	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		15,00
№697, 2004	Молоко	150	4,43	5,10	7,40	92		38,00
	Итого:	***700***	***22,51***	***21,96***	***74,19***	***584***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	5,10	4,60	0,30	63		21,00
тк№47	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250/10	7,16	6,96	34,93	231		44,00
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном	210/5	0,06	0,01	9,27	37		9,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		56,00
	Итого:	***690***	***18,13***	***21,06***	***85,96***	***610***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк№49	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	4,89	7,31	27,40	195		55,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		16,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
Акт к/п	Повидло	30	0,12	0,00	19,92	80		11,00
тк№94	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,15	88		48,00
	Итого:	***720***	***16,05***	***22,41***	***93,06***	***634***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	5,10	4,60	0,30	63		21,00
тк№46	Каша манная молочная с маслом	250/10	6,03	7,63	33,09	229		47,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		6,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		56,00
	Итого:	***740***	***16,94***	***21,72***	***84,23***	***608***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
тк№49	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,11	9,13	34,25	244		52,00
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	200	1,47	1,57	12,88	71		18,00
ттк№166	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		15,00
тк№94	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,15	88		48,00
	Итого:	***700***	***22,15***	***22,51***	***79,94***	***615***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№195	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	250/10	7,75	7,38	42,74	269		49,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		6,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
ттк№170	Конфеты	30	0,02	0,23	26,25	111		37,00
№697, 2004	Молоко	150	4,43	5,10	7,40	92		38,00
	Итого:	***720***	***17,41***	***21,60***	***112,53***	***718***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
тк№48	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250/10	8,55	7,08	42,71	292		48,00
ттк№98	Какао с молоком	200	2,11	2,26	12,91	80		22,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
Акт к/п	Повидло	30	0,12	0,00	19,92	80		11,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		49,00
	Итого:	***710***	***16,59***	***18,83***	***117,00***	***731***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	5,26	5,32	0,00	70		19,00
ттк№30/1	Каша молочная "Дружба" (геркулес, греча) с маслом	250/10	5,88	4,46	30,80	214		54,00
ттк№166	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/30	5,11	1,69	26,66	142		16,00
ттк№100	Чай с сахаром и молоком	210	1,63	1,41	12,83	63		15,00
тк№94	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,15	88		48,00
	Итого:	***700***	***22,08***	***17,68***	***76,44***	***577***		***152,00***

Меню приготавливаемых блюд
День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	Кол-во	Цена
	Завтрак							
ттк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	5,10	4,60	0,30	63		21,00
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,50	323		54,00
ттк№127	Чай с сахаром	210	0,00	0,00	9,38	38		6,00
Акт к/п	Хлеб/масло сливочное	60/10	5,21	8,89	26,76	208		22,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	71		49,00
	Итого:	***660***	***20,99***	***27,05***	***100,64***	***703***		***152,00***