

Согласовано: Директор МБОУ Солончихинский Лицей  
 " " \_\_\_\_\_ 2021 года

Утверждаю: Директор ООО фирма "Мельник" Щеглова О.А.

С 01,09,2021года

**Примерное 14 дневное Меню  
 На питание учащихся**



День: 1

завтраки

Сезон:осенне-зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		цена	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки	Жиры	Углевод	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ТТК №2	котлета рыбная "Сазан"	100	100	22,21	18,20	2,70	3,20	0,07	0,50	0,06	0,30	25,90	46,22	18,15	0,70	116,00
ТК№8 репц№304	рис отварной	200	200	28,90	11,64	19,48	50,00	28,55	0,00	0,18	2,00	93,84	101,39	76,81	2,39	386,28
ТК№377(3)	соус основной красный	25	25	9,57	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№1 репц 868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,30	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	56,51	6,40	3,60	0,00	1,80	94,20
Итого:				73,02												733,36

День 2

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТК№120609 репц№489	рагу из кур филе	290	290	53,84	24,51	22,56	33,21	0,46	20,82	12,45	1,86	92,00	127,56	82,30	0,10	417,83
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 репц№686	чай с сах и лим	200/15/8	200/15/8	4,14	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ТТК№3	блин со вкусом вар. Сгущ.мол	50	50	10,00	1,75	3,75	18,00	12,10	11,80	0,20	0,01	35,60	25,78	6,00	0,01	115,00
Итого:				73,02												702,61

День3

Сезон:осенне-зимний-весенний

рец№304 сб 2010г	плов из кур филе/мар огурец	250	250	52,34	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
удост качества	огурец маринованный	38	38	9,54	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TK№517 сб 2012г	кисель из концetrата плодового или ягодного	200	200	6,10	1,36	0,00	29,02	0,04	0,00	38,50	16,00	28,70	7,08	0,02	0,80	121,52
Итого:				73,02												791,76

День 4

Сезон:осенне-зимний-весенний

рец№168 сб 2010г	Каша вязкая с маслом и сахором,молочная (манная)	200/10	200/10	25,23	4,52	4,07	35,46	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47	121,76
ТТК№5	Горячи из печи "Оладушки"	100	100	18,00	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TK№110 рец№959	Какао на молоке	200	200	11,40	3,52	3,72	25,49	0,19	1,30	0,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83
Удост качества	Сгущённое молоко	30	30	13,35	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11,00	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
Итого:				73,02												720,07

День 5

Сезон:осенне-зимний-весенний

TK№7 сб2007г	макароны отварные	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
TK№377(3)	соус основной красный	20	20	7,72	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36

уд качества	огурец маринованный котлета "	36	36	8,93	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
ТТК№3	Аппетитная"(куриная )	100	100	28,00	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106рец №686	чай с сахар.и лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
итого				73,02												985,67

День 6

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№4	котлета мясная( Цвигельская)	100	100	25,40	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
сб 2004г	гороховое пюре	200	200	18,60	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	272,20
удос. Качества	огурец маринованный	50	50	12,33	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
ТК№377(3)	соус основной красный	20	20	7,72	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
Качест удост	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 рец№686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:				73,02												740,81

День 7

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ.мол.	100	100	20,00	3,50	7,50	36,00	24,2	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
удост качества	павидло/сгущ молоко	20	20	9,45	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
ТК№120224 рец№311	каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)	200/10	200/10	27,13	9,70	12,50	54,40	0,04	6,80	28,45	0,05	55,28	61,00	13,00	1,20	242,42

удост качества	хлеб пшеничный	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№110 рец №959	Какао на молоке	200	200	11,40	3,52	3,72	25,49	0,19	1,30	0,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83
Итого:				73,02												850,73

День 8

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№6	олады "Печёночные"	100	100	25,50	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
ТК№9 рец№302	гречка отварная рассыпчатая	180	180	37,39	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,61
Качест удост рец№943	хлеб пшенич.в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
сб2005г	чай с сахаром	200/15/10	200/15/10	5,09	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:				73,02												610,39

День 9

Сезон:осенне-зимний-весенний

рец№304 сб2010г	плов из куриного филе	250	250	52,34	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
уд. Качества	огурец маринованный	47	47	11,71	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
уд. Качества	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 рец№686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:				73,02												711,50

День 10

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК № 4	котлета мясная( Цвительская)	100	100	25,40	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
ТК№7 сб 2007г	макароньы отварн огурец	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
удост качества	маринованный	30	30	8,16	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47



День 13

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№ 2	котлета рыбная "Сазан"	100	100	22,21	18,20	2,70	3,20	0,07	0,50	0,06	0,30	25,90	46,22	18,15	0,70	116,00
ТК№377(3)	соус красный основной	20	20	7,72	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
удост качества	огурец маринованный	35	35	8,72	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
рец№694	картофельное пюре	200	200	15,40	5,60	5,30	12,00	0,10	2,50	0,00	0,22	46,00	67,80	34,00	0,90	174,42
Качест удост	Хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106	чай с сахар. И лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ТТК№ 3	блин со вкусом вар.сгуц	50	50	10,00	1,75	3,75	18,00	12,10	11,80	0,20	0,01	35,60	25,78	6,00	0,01	115,00
итого				73,02												654,03

День 14

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№ 6	оладьи печёночные	100	100	25,50	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
удост качества	огурец маринованный	45	45	11,43	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
ТК№377(3)	соус основной красный	20	20	7,72	0,35	0,33	0,97	0,30	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,63
ТК№7 с62007г	макаронные изделия	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,20	146,74	27,40	3,10	367,16
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106	чай с сахар. И лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
итого				73,02												741,04

Технолог



Кувшинова А.С.

Повар

