

Согласовано: Директор



Чикова Е.Н.

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



от 10.01.2022года

**Примерное 14 дневное Меню  
На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов.**

День: 1

Сезон: зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		цен а	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белк и	Жир ы	Углевод ы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
сб 2007г (Могилный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	13,45	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
ТК№1 рец 868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	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:																284,47

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		цен а	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белк и	Жир ы	Углевод ы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ТТК №3	котлета Аппетитная(куриная)	100	100	34,30	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
ТК№7 сб2007г	макароны отварные	180	180	17,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
ТК№377(3)	соус основной красный	20	20	7,91	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	5,54	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 рец 868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	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:				95,00												968,14

## День 2

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-12 лет и старше

ТК№160106 рец№686	чай с сах и лим	200/15/7	200/15/7	3,80	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	78	78	18,05	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:																156,26

ТК№120609 рец№489	рагу из кур филе	285	285	53,16	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	5,54	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 сах и лим	200/15/7	200/15/7	3,80	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	10,65	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:				95,00												702,61

## День 3

Сезон: зимний-весенний

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	13,48	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	157,60
ТК№110 рец 959	како на молоке	200	200	11,82	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:																279,12

рец№304 сб 2010г	плов из кур 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
------------------	------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------	--------

Качест удост	хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,54	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	11,82	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:				95,00												721,29

#### День 4

Сезон:зимний-весенний

ТТК№5	Горячи из печи "Оладушки"	51	51	10,48	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
ТК№110 рец№959	Какао на молоке	200	200	11,82	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:																376,83

рец№168 сб 2010г	Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная (манная)	200/10	200/10	27,40	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"	50	50	10,25	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	5,54	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	11,82	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	яблоко сезонное	1шт	1шт	17,69	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:				95,00												720,07

#### День 5

Сезон:зимний-весенний

Возрастная категория: 7-12 лет и старше

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом)	30/15	30/15	18,31	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	157,60
----------------------	---------------------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	--------

TK№160106рец№ 686	чай с сахар.и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	3,80	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
итого																198,86

TK№7 сб2007г	макароны отварные	180	180	17,4 0	17,54	18,7 0	20,80	115,8 6	3,20	0,00	10,6 2	3,10	146,7 4	27,4 0	3,1 0	367,06
TK№377(3)	соус основной красный	35	35	13,5 2	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,3 5	8,36
ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	100	100	32,6 3	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,4 0	3,3 4	117,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,54	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
TK№160106рец№ 686	чай с сахар.и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	3,80	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
итого				95,0 0												662,20

## День 6

### Сезон:зимний-весенний

сб 2007г(Могилный)	бутерброд с маслом	30/11	30/11	14,1 2	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
TK№1 рец868	компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	56,5 1	6,40	3,60	0,00	1,8 0	94,20
Итого:																251,80

ТТК№4	котлета мясная( Цвибельская)	100	100	28,0 0	9,50	17,3 0	6,40	0,13	10,1 2	0,02	0,00	34,20	108,7 4	33,5 9	0,0 0	220,00
сб 2004г	гороховое пюре	180	180	16,8 0	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,0 0	23,00	61,6 4	4,0 0	272,20
TK№377(3)	соус основной красный	36	36	14,1 4	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,3 5	8,36
Качест удост	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,54	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52



ТТК№6	олады "Печёночные"	100	100	30,3 2	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,4 0	0,1 0	125,00
ТК№158 рец8	каша перловая рассыпчатая	180	180	13,0 0	0,24	0,12	35,76	1,06	0,01	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,2 8	53,05
ТК№377(3)	соус основной красный	40	10	15,4 4	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,3 5	8,36
Качест удост	хлеб пшенич.в/с	2/30	2/30	5,54	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
ТК№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	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	0,0 0	41,26
Итого:				95,0 0												356,19

### День 9

Сезон:зимний-весенний

сб 2007г(Могильный )	бутерброд с маслом	30/11	30/11	14,2 6	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
ТК№5170 сб2012г	кисель из концетрата плодового или ягодного	200	200	7,88	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
Итого:																198,86

рец№304 сб2010г	плов из куриного филе	280	280	59,4 4	25,38	21,2 5	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,1 7	59,3 8	2,7 4	471,25
уд. Качества	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,54	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
ТК№5170 сб2012г	кисель из концетрата плодового или ягодного	200	200	7,88	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
Итого:				95,0 0												641,03

### День 10

Сезон:зимний-весенний



**День 12**

**Сезон:зимний-весенний**

ТТК № 5	Горячи из печи "Оладушки"	51	51	10,48	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
ТК№110 рец595	какао на молоке	200	200	11,82	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																341,52

ТТК № 5	Горячи из печи "Оладушки"	100	100	20,50	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	сгущённое молоко	15	15	6,42	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11,00	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
рец№ 168 сб2010г	каша вязкая молочная "Дружба"(пшённая)	200/10	200/10	28,42	7,04	7,68	40,10	0,30	0,33	40,00	10,20	110,00	0,09	35,80	3,32	254,86
удост качества	хлеб пшеничный	2/30	2/30	5,54	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 рец595	какао на молоке	200	200	11,82	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				95,00												817,86

**День 13**

**Сезон:зимний-весенний**

сб 2007г(Могильный)	бутерброд с маслом	30/11	30/11	14,26	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	157,60
ТК№517 сб2012г	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	7,88	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																198,86

ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	100	100	32,63	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
-------	--------------------	-----	-----	-------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------



