

Согласовано: Директор



Чикова Е.Н.

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



от 28.03.2022 года

**Примерное 14 дневное Меню
На питание учащихся**

День: 1

завтраки

Сезон: 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	Углеводы	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	200	200	25,40	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	15	15	6,39	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	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	4,50	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:				77,09												915,20

День 2

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-12 лет и старше

ТК№9 сб 2007г	гречка отварная рассыпчатая	180	180	32,70	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
------------------	--------------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------	--------

День 5

Сезон: зимний-весенний

Возрастная категория: 7-12 лет и старше

TKN№7 сб2007г	макароны отварные	180	180	22,86	17,54	18,70	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
TKN№377(3)	соус основной красный	14	14	6,13	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	39,00	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,0 0	1,20	14,74	27,24	20,4 0	3,3 4	117,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,2 0	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	200/15	2,60	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,1 0	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
итого				77,09												662,20

День 6

Сезон: зимний-весенний

ТТК№4	котлета мясная(Цвибельская)	100	100	29,00	9,50	17,30	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	200	200	20,52	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
TKN№377(3)	соус основной красный	38	38	16,57	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	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,2 0	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
TKN№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	4,50	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,1 0	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
Итого:				77,09												670,34

День 7

Сезон: зимний-весенний

ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ.мол.	50	50	22,00	3,50	7,50	36,00	24,2	23,6 0	0,40	0,02	71,20	51,56	12,0 0	0,0 2	230,00
-------	---------------------------------	----	----	-------	------	------	-------	------	-----------	------	------	-------	-------	-----------	----------	--------

День 10

Сезон:зимний-весенний

ТТК № 4	котлета мясная(Цвибельская)	100	100	29,00	9,50	17,30	6,40	0,13	10,1 2	0,02	0,00	34,20	108,7 4	33,5 9	0,0 0	220,00
ТК№7 сб 2007г	макароны отварн	200	200	25,40	17,54	18,70	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
ТК№377(3)	соус основной красный	26	26	11,69	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 пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,2 0	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
ТК№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	4,50	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	0,00	11,1 0	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
итого				77,09												765,20

День 11

Сезон:зимний-весенний

ТТК2	котлета рыбная "Сазан"	100	100	25,10	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,4 5	1,86	51,00	10,23	24,4 0	0,1 0	125,00
ТК№7 сб2007г	макароны отварные	200	200	25,40	17,54	18,70	20,80	115,8 6	3,25	0,00	10,6 2	3,20	146,7 4	27,4 0	3,1 0	367,21
ТК№377(3)	соус основной красный	38	38	15,59	0,35	0,33	0,97	0,30	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,3 5	8,63
Качест удост	Хлеб ржаной	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,2 0	0,52	17,10	32,76	13,2 0	0,0 2	128,52
ТК№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	20015/7	4,50	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				77,09												723,56

День 12

Сезон:зимний-весенний

ТТК № 5	Горячи из печи "Оладушки"	50	50	22,65	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,8 0	27,6 0	25,80	58,20	37,8 0	0,8 0	220,00
рец№ 168 сб2010г	каша вязкая молочная "Дружба"(пшённая)	200/10	200/10	33,42	7,04	7,68	40,10	0,30	0,33	40,0 0	10,2 0	110,0 0	0,09	35,8 0	3,3 2	254,86

