

Одобрено: Директор  
28.03.2022 года



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

28.03.2022г



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	Углевод	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
TK №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
К№7 с62007г	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
К№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 К160106	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
№ц686	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

ГК№9 с6 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
ГК№4	котлета мясная (Цвибельская)	100	100	29,00	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
ГК№377(3)	соус основной красный	10	10	4,39	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
удост. качества	хлеб ржаной	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

TKN№160106 рец№686	чай с сах и лим	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												814,29

### День3

#### Сезон:зимний-весенний

рец№304 сб 2010г	плов из кур филе	200	200	56,07	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	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
TKN№110 рец 959	како на молоке	200	200	14,52	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:				77,09												721,29

### День 4

#### Сезон: зимний-весенний

рец№168 сб 2010г	Каша вязкая с маслом и сахором,молочная (манная)	200/14	200/14	33,42	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	22,65	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	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
TKN№110 рец№959	Какао на молоке	200	200	14,52	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:				77,09												591,80

### День 5

#### Сезон:зимний-весенний

TKN№7 сб2007г	макароны отварные	180	180	22,86	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
---------------	-------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	-------	------	--------



**День 8**

**Сезон:зимний-весенний**

ТТК№6	оладьи "Печёночные"	100	100	30,32	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№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	200	200	18,52	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,61
ТК№377(3)	соус основной красный	40	40	17,25	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 пшенич.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
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	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:				77,09												618,75

**День 9**

**Сезон:зимний-весенний**

№ рец 93 сб2010г	макаронные изд. С сл. Маслом и сахаром	250	250	60,85	7,56	7,00	22,81	0,11	1,14	49,00	0,00	205,93	180,35	30,13	0,66	504,69
уд. Качества	хлеб пшенич. 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
ТК№5170 сб2012г	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	9,74	0,30	0,00	7,20	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	38,60
Итого:				77,09												671,81

**День 10**

**Сезон:зимний-весенний**

ТТК № 4	котлета мясная( Цвибельская)	100	100	29,00	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	макароны отварн	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	26	26	11,69	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	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

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	0,00	11,10	15,33	2,30	0,77	0,00	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	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
TKN№7 сб2007г	макароны отварные	200	200	25,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,25	0,00	10,62	3,20	146,74	27,40	3,10	367,21
TKN№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	0,35	8,63
Качест удост	Хлеб ржаной	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
TKN№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	4,50	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				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	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	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	40,00	10,20	110,00	0,09	35,80	3,32	254,86
удост качества	хлеб пшеничный	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
TKN№110 рец595	какао на молоке	200	200	14,52	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				77,09												724,90

**День 13**

**Сезон:зимний-весенний**

ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	100	100	39,00	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
TKN№377(3)	соус красный основной	16	16	7,29	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36

рец№694 сб2005г	картофельное пюре	180	180	19,80	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,63
Качест удост	Хлеб ржаной	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
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	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
итого				77,09												610,77

**День 14**

**Сезон:зимний-весенний**

рец№168 сб2010г	каша рисовая молочная	200/10	200/10	37,32	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	37,66	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
ТТК№3	блин со вкусом вар.сгущ.молока	50	50	22,00	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	1/30	1/30	3,25	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 рец959	какао на молоке	200	200	14,52	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				77,09												677,04

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар