

огласовано: Директор  
28 " 03 " 2022 год



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



Примерное 14 дневное меню (обеда для группы продлённого дня.) 28.03.2022г  
На питание учащихся

день 1

сезон: зимний-весенний

обеда

№ рецептуры	Наименование блюда	порции в граммах		Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11лет	цена	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
К№110307 ец№139	Суп картофельный с горохом	250	12,83	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
К№377(3)	соус основной красный	13	5,75	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
ТК№4	котлета мясная (Цвибельская)	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
К№7 сб2007г	макар изд отвар	160	20,32	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
ачест удост	хлеб в/с	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
ец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	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:			77,00												915,85

день 2

сезон: зимний-весенний

ец 151 сб 96г	Суп-лапша домашняя	250	13,60	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
ТК№3	котлета куриная (Аппетитная)	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
б.2007г	гороховое пюре	160	16,42	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40

ТК№377(3)	соус основной красный	8,5	3,58	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 качест	Хлеб ржаной	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
рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	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:			77,00												1029,94

### День 3

Сезон:зимний-весенний

ТК№2.2 рец101	суп харчо	250	18,00	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
ТТК№ 6	оладьи "Печёночные"	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№377(3)	соус основной красный	10	4,76	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
ТК№158 рец 84	каша перловая рассыпчатая	160	14,82	0,24	0,12	35,76	1,06	0,01	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28	53,05
удост качест	Хлеб пшеничный в/с	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
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												509,39

### День 4

Сезон:зимний-весенний

рец№208 сб 2005г	суп картофельный с макар изд	250	14,00	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	150,37
реу№694 сб2005г	картофельное пюре	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
ТТК№ 2	котлета рыбная "Сазан"	100	25,10	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 основной красный	16	7,10	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 качест	Хлеб ржаной	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	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:			77,00												760,14

### День 5

Сезон:зимний-весенний

рец204 сб 2005г	суп картофельный с крупой(рисовый)	250	14,70	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК №4	котлета мясная "Цвибельская"	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№377(3)	соус основной красный	17	7,78	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
сб 2004г	гороховое пюре	160	16,42	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
удост качест	Хлеб пшеничный в/с	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 рец№686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,60	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												767,52

### День 6

Сезон:зимний-весенний

ТК№110307 рец №139	Суп картофельный с горохом	250	12,83	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
ТТК№ 3	котлета Аппетитная(куриная)	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№377(7)	соус основной красный	13	5,57	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
ТК№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	160	15,20	0,24	0,12	35,76	1,06	0,01	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28	53,05
удост качест	Хлеб ржаной	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

рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												754,39

**День 7**

**Сезон:зимний-весенний**

рец№86 сб2013г	суп-лапша домашняя	250	13,60	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
рец№ 304 сб2010г	плов из кур филе	200	54,30	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 качест	Хлеб пшеничный в/с	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 ахаром и лимоном	200/15/7	2,60	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:			77,00												714,65

**День 8**

**Сезон:зимний-весенний**

рец№197 сб2005г	рассольник "Петербургский	250	19,20	2,00	5,11	16,93	0,10	7,54	0,00	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94	147,27
№рец93 сб2010г	макаронные изделия с сл.маслом и сахаром	200	48,70	7,56	7,00	22,81	0,11	1,14	49,00	0,00	205,93	180,35	30,13	0,66	504,69
удост качест	Хлеб пшеничный в/с	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
рец.943 сб 2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	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:			77,00												821,74

**День 9**

**Сезон:зимний--весенний**

рец№ 208 сб 2005г	суп картофельный с макар издел.	250	14,00	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	150,37
ТТК№ 6	оладьи "Печёночные"	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
рец№694 сб2005г	картофельное пюре	160	17,60	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,63
ТК№377(3)	соус основной красный	14	5,98	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 качест	Хлеб пшеничный в/с	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
рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												769,50

### День 10

Сезон:зимний-весенний

рец 204 сб2005г	суп картофельный с крупой(рисовый)	250	14,70	1,98	2,74	14,58	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89	139,14
рец 416 сб 96г	котлета рыбная "Сазан"	100	25,10	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 основной красный	22	9,78	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
сб 2004г	гороховое пюре	160	16,42	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
удост качест	Хлеб ржаной	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	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:			77,00												728,68

### День 11

Сезон:зимний-весенний

ТК№110307 рец139	суп картофельный с горохом	250	12,83	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
------------------	----------------------------	-----	-------	------	------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------	--------

ТТК№ 4	котлета мясная (Цвибельская)	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№377(3)	соус основной красный	12	5,75	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
ТК№7 сб2007г	макар изд отвар	160	20,32	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 качест	Хлеб пшеничный в/с	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
рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	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:			77,00												915,85

## День 12

Сезон:зимний-весенний

рец151 сб96г	суп-лапша домашняя	250	13,60	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
ТТК№ 3	котлета "Аппетитная"(куриная)	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№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	160	14,82	0,24	0,12	35,76	1,06	0,01	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28	53,05
ТК№377(3)	соус основной красный	11	5,18	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 качест	Хлеб ржаной	2/30	6,50	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	81,08

рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,60	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												740,51

### День 13

Сезон:зимний-весенний

TKN№2.2 рец 101	суп харчо	250	18,00	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
№ рец93 сб2010г	макаронные изделия с сл.маслом и сахаром	200	48,70	7,56	7,00	22,81	0,11	1,14	49,00	0,00	205,93	180,35	30,13	0,66	504,69
удост качест	Хлеб пшеничный в/с	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	200/15/5	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
Итого:			77,00												827,31

### День 14

Сезон:зимний-весенний

рец204 сб2005г	суп картофельный с крупой (рисовый)	250	14,70	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК№4	котлета мясная (Цвибельская)	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
TKN№377(3)	соус основной красный	10	4,58	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
TKN№7 сб 2007г	макаронные изд.отварн.	160	20,32	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 качест	Хлеб ржаной	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
рец 943 сб 2005г	чай с сахаром	200/10	1,90	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:			77,00												838,82

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар