

Согласовано: Директор  
"13" 2022 года



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

28.03.2022г



**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		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	
б 2007г Могилный) ГК№160106 зщ686	бутерброд с маслом чай с сахаром и лимоном	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
Итого:		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
																231,53

№ 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	
ГК №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
ГК№7 с62007г	макароны отварные соус основной	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
ГК№377(3)	красный	19	19	8,09	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 ГК№160106 зщ686	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	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
Итого:		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
				95,00												968,14

День 2

Сезон: зимний-весенний

сб2005г	чай с сахаром	200/15	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
сб 2007г	бутерброд с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
Итого:																231,53

TKN№9 сб2007г	гречка отварн.рассыпчатая	180	180	32,70	24,51	22,56	33,21	0,46	20,82	12,45	1,86	92,00	127,56	82,30	0,10	417,83
TKN№377(3)	соус основной красный	12	12	5,45	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
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
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:				95,00												815,97

### День3

#### Сезон:зимний-весенний

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
TKN№943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	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:																231,53

рец№304 сб 2010г	плов из кур филе	200	200	57,13	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:				95,00												721,29

### День 4

#### Сезон:зимний-весенний

сб 2007г	бутерброд с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
рец 943																
сб2005г	чай с сахаром	200/15	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:																231,53

рец№168 сб 2010г	Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная (манная)	200/15	200/15	34,48	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
ТК№110																
рец№959	Какао на молоке	200	200	14,52	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:				95,00												627,11

## День 5

### Сезон:зимний-весенний

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом)	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
рец 946																
сб2005г	чай с сахаром	200/15	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																231,53

ТК№7 сб2007г	макаронны 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
ТК№377(3)	соус основной красный	12	12	5,29	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
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



ТТК№3	олин со вкусом вар сгущ.мол.	50	50	22,00	3,50	7,50	36,00	24,2	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
ТК№120224 рец№311	каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)	200/15	200/15	43,25	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	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 ссахаром 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:				95,00												642,20

## День 8

Сезон:зимний-весенний

сб 2007гШМогилн	бутерброд с маслом	30/15	30/15	19,80	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№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:																231,53

ТТК№6	олады "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 рец8	каша перловая рассыпчатая	200	200	18,52	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	25	25	10,86	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:				95,00												356,19

## День 9

Сезон:зимний-весенний



**День 11**

**Сезон:зимний-весенний**

сб 2007г	бутерброд с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	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																231,53

ТТК № 3	блин со вкусом вар.сгущ.мол.	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
рец№168 сб2010г	каша рисовая молочная	200/9	200/9	35,13	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	37,66	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
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 №110 рец№959	какао на молоке	200	200	14,52	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				95,00												712,35

**День 12**

**Сезон:зимний-весенний**

сб 2007г	бутерброд с маслом	30/10	30/10	14,25	6,00	4,00	40,00	2,48	3,52	13,80	27,60	25,80	58,20	37,80	0,80	220,00
рец 943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	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																261,26

ТТК № 5	Горячи из печи "Оладушки"	50	50	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
рец№ 168 сб2010г	каша вязкая молочная "Дружба"(пшённая)	200/11	200/11	36,63	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





ТТК№2	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
ТК№377(3)	соус основной красный	34	34	14,75	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 сб2007г	макаронные изделия	200	200	25,40	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	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	200/1/7	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				95,00												670,57

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар