




<p>Согласовано:  Чикова Е.Н.</p> 		<p>Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.</p> <p>на 01.09.2022г</p> 
---	--	--

**Примерное 14 дневное Меню
На питание учащихся
завтраки**

СЕЗОН: осенне - зимний

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		цена	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белк и	Жиры	Углевод ы	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТТК №3	котлета Аппетитная(куриная)	100	100	35,70	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
сб 1996г рец№255	макароны отварные	180	180	11,20	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
сб 1996г рец№528/3	соус основной красный	68	68	18,69	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
сб 1996г рец№629/2и 3	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	5,00	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

сб 1996г рец№255	гречка отварная рассыпчатая	180	180	24,7 0	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,0 0	0,00	45,10	199,3 0	47,5 0	2,1 9	416,15
ТТК№4	котлета мясная (Цвибельская)	100	100	35,0 0	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 1996г рец№528/3	соус основной красный	21	21	5,89	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
удост. качества	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
сб1996г рец№629/2и 3	чай с сах и лим	200/15/ 7	200/15/ 7	5,00	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:				77,0 9												814,29

День3

сб1996г рец№449	плов из птицы	200/50	200/50	51,0 3	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,0 0	0,00	56,38	200,1 7	59,3 8	2,7 4	471,25
удост. Качества	огурец свежий	80	80	14,5 6	0,80	0,10	2,80	0,4	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,3 0	43,94
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
сб1996г рец№629/2и 3	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	5,00	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:				77,0 9												684,97

День 4

сб 1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным (манная)	200/11	200/11	30,1 7	4,52	4,07	35,46	0,04	0,00	20,0 0	0,00	10,70	38,60	7,90	0,4 7	121,76
ТТК№1	блин со вкусом вар сгущ молока	50	50	25,3 2	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

День 7

ТТК№1	блин со вкусом вар сгущ.мол.	50	50	25,3 2	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
сб1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным(геркулесовая)	200/17	200/17	40,2 7	9,70	12,50	54,40	0,04	6,80	28,4 5	0,05	55,28	61,00	13,0 0	1,2 0	242,42
удост качества	хлеб пшеничный	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
сб1996г №629/2и3	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	5,00	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:				77,0 9												642,20

День 8

сб1955г рец№690	печень по-строгоновски	75/55	75/55	34,5 4	17,43	11,64	7,10	6,36	25,6 1	5,84	0,00	20,40	241,1 7	16,2 5	5,1 0	356,90
сб1996г №255	гречка отварная рассыпчатая	180	180	24,7 0	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,0 0	0,00	45,10	199,3 0	47,5 0	2,1 9	416,15
уд.качества	огурец свежий	36	34	6,35	0,80	0,10	2,80	0,40	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,3 0	43,94
Качест удост	хлеб пшенич.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
сб1996г рец№629/2и 3	чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	5,00	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:				77,0 9												986,77

День 9

сб1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным(пшеничная)	200/10	200/10	30,1 7	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
--------------------	---	--------	--------	-----------	------	------	-------	------	------	-----------	-----------	------------	------	-----------	----------	--------

