



Утверждено: Директор ИП Щеглова
на 01.09.2022г



Согласовано: Директор ИБСЧ Артамонова С.М. Заместитель А.В.
" 01 " 09 2022 года

**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		Белки	Жиры	Углевод/В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															котлета	Аппетитная(куриная)	
ТТК №3	котлета		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	Аппетитная(куриная)	100															
рец№255	макаронны отварные	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	357,06	
сб 1996г	соус основной																
рец№528/3	красный	68		18,69	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	8,36		
Качест удост	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	
сб 1996г	чай с сахаром и																
рец№629/2и3	лимонном	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	гречка отварная			24,70	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
рец№255	рассыпчатая	180														
	котлета мясная															
ТТК№4	(Цирибельская)	100		35,00	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
сб 1996г	соус основной															
рец№528/3	красный	21		5,89	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	8,36	
удост. качества	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
сб1996г	чай с сах и лим															
рец№629/2и3		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								814,29
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--------

День 3

сб1996г рец№449	плов из птицы	200/50	200/50	51,03	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.																
Качества	огурец свежий	80	80	14,56	0,80	0,10	2,80	0,4	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	43,94
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
сб1996г рец№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	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:				77,09												684,97

День 4

сб 1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным (манная)	200/11	200/11	30,17	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№1	блин со вкусом ваф стущ молока	50	50	25,32	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 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
сб1996г рец№642/3	Какао на молоке	200	200	15,10	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

сб1996г 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
сб1996г рец№528/3	соус основной красный	45	45	12,29	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	42,10	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00

Качест удост сб1996г рец№629/2и3 итого	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30 200/15/7	2/30 200/15/7	6,50 5,00 77,09	3,68 0,04	1,28 0,00	25,12 10,12	0,04 0,00	4,60 1,60	30,20 11,10	0,52 0,00	17,10 15,33	32,76 2,30	13,20 0,77	0,02 0,00	128,52 41,26 662,20
---	--	------------------	------------------	-----------------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--------------	----------------	--------------	----------------	---------------	---------------	--------------	---------------------------

День 6

сб 1996г рец№672	вареники отварные со сметаной	200/25	200/25	65,59	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
Качест удост сб1996г рец№629/2и3 Итого:	хлеб ржаной чай с сахаром и лимоном	2/30 200/15/7	2/30 200/15/7	6,50 5,00 77,09	3,68 0,04	1,28 0,00	25,12 10,12	0,04 0,00	4,60 1,60	30,20 11,10	0,52 0,00	17,10 15,33	32,76 2,30	13,20 0,77	0,02 0,00	128,52 41,26 389,78

День 7

ТТК№1	блин со вкусом вар стущ. мол.	50	50	25,32	3,50	7,50	36,00	24,2	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
сб1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным(геркулес овая)	200/17	200/17	40,27	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 сб1996г №629/2и3 Итого:	хлеб пшеничный чай с сахаром и лимоном	2/30 200/15/7	2/30 200/15/7	6,50 5,00 77,09	3,68 0,04	1,28 0,00	25,12 10,12	0,04 0,00	4,60 1,60	30,20 11,10	0,52 0,00	17,10 15,33	32,76 2,30	13,20 0,77	0,02 0,00	178,52 41,26 642,20

День 8

сб1955г рец№690	печень по- строгановски	75/55	75/55	34,54	17,43	11,64	7,10	6,36	25,61	5,84	0,00	20,40	241,17	16,25	5,10	356,90
сб1996г №255	гречка отварная рассыпчатая	180	180	24,70	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15

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	0,30	43,94
Качест.удост сб1996г рец№629/2и3	хлеб пшенич.в/с чай с сахаром и лимоном	2/30 200/15/7	2/30 200/15/7	6,50 5,00	3,68 0,04	1,28 0,00	25,12 10,12	0,04 0,00	4,60 1,60	30,20 11,10	0,52 0,00	17,10 15,33	32,76 2,30	13,20 0,77	0,02 0,00	128,52 41,26
Итого:				77,09												986,77

День 9

сб1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным(пшеничная)	200/10	200/10	30,17	7,04	7,68	40,10	0,30	0,33	40,00	10,20	110,00	0,09	35,80	3,32	254,86
ТТК№1	блин со вкусом вар сгущ.молока	50	50	25,32	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
уд. качества сб1996г рец№642/3	хлеб пшенич. в/с какао с молоком	2/30 200	2/30 200	6,50 15,10	3,68 1,36	1,28 0,00	25,12 29,02	0,04 0,04	4,60 0,00	30,20 38,50	0,52 16,00	17,10 28,70	32,76 7,08	13,20 0,02	0,02 0,80	128,52 121,52
Итого:				77,09												734,90

День 10

ТТК № 3 сб1996г	котлета куриная (Аппетитная)	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
рец№270 сб1996г	пюре гороховое соус основной	180	180	10,80	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
рец№528/3	красный	69	69	19,09	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 сб1996г рец№629/2и3	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30 200/15/7	2/30 200/15/7	6,50 5,00	3,68 0,04	1,28 0,00	25,12 10,12	0,04 0,00	4,60 1,60	30,20 0,00	0,52 11,10	17,10 15,33	32,76 2,30	13,20 0,77	0,02 0,00	128,52 41,26
Итого				77,09												665,14

День 11

День 14

ТТК№7 сб1996г	каплета рыбная"Сазан"	100	100	32,10	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
рец№472/3 сб1996г	пюре картофельное соус красный основной	180	180	24,70	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,63
рец№528/3		32	32	8,79	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 сб1996г	Хлеб пшен. 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
рец№629/2и3 ИТОГО		200/15/7	200/15/7	5,00	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	56,51	6,40	3,60	0,00	1,80	94,20
				77,09												671,71

ТЕХНОЛОГ

Гученко Е.Е.

Е.Е.