



Составлено: Директор
"01.09.2022 года"

А.А. Рыжова

Утверждаю: Директор ИПП Щеглова О.А.

на 01.09.2022г



**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	Ca	P	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 сб 1996г	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
рец№629/2и3		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	24,70	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
ТТК№4	котлета мясная (Цвибельская)	100	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 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	0,35	8,36
удост. качества сб1996г	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
рец№629/2и3	чай с сах и лим	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													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 вар сгущ 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	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
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												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	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
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												389,78

День 7

ТТК№1	блин со вкусом вар сгущ.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	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
№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												642,20

День 8

сб1955г рец№690	печень по- строгоновски	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	36	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	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
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												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 вкус 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	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
сб1996г рец№642/3	какао с молоком	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												734,90

День 10

ТТК № 3 сб1996г рец№270	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
сб1996г рец№528/3	пюре гороховое соус основной красный	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
сб1996г рец№528/3	соус основной 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	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№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	0,00	11,10	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
итого				77,09												665,14

День 11

День 14

ТТК№2	катлета 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
сб1996г рец№472/3	пюре картофельное	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
сб1996г рец№528/3	соус красный основной	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	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
сб1996г рец№629/2и3	чай с сахаром и лимоном	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
итого				77,09												671,71

ТЕХНОЛОГ



Гученко Е.Е.