

Согласовано: Директор
" 01 " 2022 год



Утверждаю: Директор ИП Щеглова С



Примерное 14 дневное меню (обеда для группы продлённого дня.) 01.09.2022г
На питание учащихся

Сезон: осенне-зимний
День 1

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	
сб 1996г рец№138/3	Суп картофельный с бобовыми	250	12,00	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
сб 1996г рец№528/3	соус основной красный	32	8,90	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	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
сб1996г рец№255	макароны 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	367,06
Качест 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
сб 1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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

сб1996г рец№151/3	Суп-лапша домашняя	250	11,00	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 куриная (Аппетитная)	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№ 270	гороховое пюре	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

День 5

сб1996г рец№138/3	суп картофельный с бобовыми	250	10,00	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
сб1955г рец№690	печень по строгоновски	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 рец№255	гречка отварная рассыпчатая	160	22,56	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
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
сб1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												1093,84

День 6

сб1996г рец№151/3	суп - лапша по домашнему	250	11,00	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,20	186,40
ТТК№ 3	котлета Appetitная (куриная)	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	соус основной красный	33	9,20	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
сб1996г рец№255	макароны 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	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
сб1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												1101,96

День 7

сб1996г рец№139/3	суп картофельный с макаронами	200	10,60	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№4	котлета мясная (Цвигельская)	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
сб1996г рец№255	гречка отварная рассыпчатая	160	22,00	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
сб1996г рец№629	чай с ахаром	200/10	2,90	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												1013,87

День 8

сб1996г рец№136/3	суп картофельный с крупой	200	10,60	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	150,37
сб1996г рец№255	макаронны отварные	160	10,00	7,56	7,00	22,81	0,11	1,14	49,00	0,00	205,93	180,35	30,13	0,66	504,69
ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	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
сб1996г рец№528/3	соус основной красный	16	4,40	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
сб1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												950,20

День 9

сб1996г рец№151/3	суп лапша по домашнему	250	11,00	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
сб1996г рец№270	пюре гороховое	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
сб1955г рец№690	печень по строгоновски	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

уд качества	огурец свежий	55	10,76	0,80	0,10	2,80	0,40	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	43,94
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
сб1996г	рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	41,62
Итого:			77,00											0,00	41,62
															874,38

День 10

сб 1996г	рец№138/3	суп картофельный с бобовыми	250	12,00	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№3		котлета куриная (Аппетитная)	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	соус основной красный	30	8,20	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36	
сб1996г	рец№255	макароны отварные	180	11,20	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	сб1996г	рец№629	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
			чай с сахаром	200/15	3,40	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	41,62	
Итого:				77,00											0,00	41,62	
																994,19	

День 11

сб1996г	рец№139/3	суп картофельный с макаронами	250	13,20	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	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
сб1996г	рец№528/3	соус основной красный	29	8,10	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
рец№270		пюре гороховое	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

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
сб1996г															
рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												665,79

День 12

сб1996г	суп картофельный с														
рец№136/3	крупой	200	10,60	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№9	тефтеля "Домашняя"	100	42,10	9,00	9,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	346,00
сб1996г															
рец№255	макароны отварные	160	10,00	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	соус основной														
рец№528/3	красный	16	4,40	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

сб1996г
День 12
11

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
сб1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												665,79

День 12

сб1996г рец№136/3	суп картофельный с крупой	200	10,60	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№9	тефтеля "Домашняя"	100	42,10	9,00	9,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	346,00
сб1996г рец№255	макарбны отварные	160	10,00	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	16	4,40	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

сб1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												1041,93

День 13

Сезон: зимний-весенний

сб1996г рец№151/3	суп лапша по домашнему	200	8,80	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№4	котлета мясная (Цвигельская)	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
сб1996г рец№528/3	соус основной красный	35	9,70	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
уд качества	хлеб пшеничный в/с		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№270	пюре гороховое	200	12,00	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
сб 1996г рец№629/2и3	чай с сахаром и лимоном	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:			77,00												701,54

День 14

Сезон: зимний-весенний

сб1996г рец№138/3	суп картофельный с бобовыми	250	12,00	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№3	котлета куриная (Аппетитная)	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	соус основной красный	30	8,20	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
сб1996г рец№255	макароньы 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	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
сб1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	3,40	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												1065,85

Технолог

Гученко Е.Е

Повар