

Согласовано: Директор
" 01 " 10 2022 года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.
на 01.10.2022г

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ТТК №3 сб 1996г	котлета	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№255	Аппетитная(куриная)	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	
уд. качества сб 1996г	капуста квашенная	50	50	12,91	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	83,05	
рец№528/3	соус основной красный	68	68	18,69	0,35	0,33	0,97	0,03	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:				90,00												998,25	

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
удост. качества сб 1996г	капуста квашенная соус основной	50	50	12,91	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	83,05
рец№528/3	красный	21	21	5,89	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36	

Удост. качества сб1996г рец№629/2и3	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
Итого:	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
				90,00												897,34

День 3

сб1996г рец№449	плов из птицы	225/60	225/60	63,54	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. Качество	капуста квашенная	58	58	14,96	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	83,05
Качест удост сб1996г рец№629/2и3	хлеб ржаной 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	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
				90,00												724,08

День 4

сб 1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным (манная)	200/20	200/20	43,08	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 сб1996г рец№642/3	хлеб пшеничный в/с Какао на молоке	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	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
				90,00												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
--------------------	-------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	-------	------	--------

Качест Удост сб1996г	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№629/2из		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				90,00												748,19

День 11

ТТК№4	котлета мясная "Цейбельская"	100	100	35,00	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№255	макаронны отварные	200	200	12,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,25	0,00	10,62	3,20	146,74	27,40	3,10	367,21
УД качества сб1996г	капуста квашенная	50	50	12,91	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	83,05
рец№528/3	соус основной красный	65	65	18,19	0,35	0,33	0,97	0,30	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,63
Качест Удост сб1996г	Хлеб ржаной 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№629/2из		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				90,00												806,61

День 12

ТТК № 1	блин со вкусом вар 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
сб 1996г	каша молочная с маслом сливочным (манная)	200/20	200/20	43,08	4,25	4,07	35,46	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47	121,49
Удост качества сб 1996г	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
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				90,00												591,53

День 13

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
сб 1996г	соус красный															
реп№528/3	основной	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
уд качества	капуста квашенная	50	50	12,91	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	83,05
сб1996г																
реп№255	макаронны отварные	180	180	11,20	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,63
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	чай с сахаром и															
реп№629/2и3	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				90,00												746,76

День 14

ТТК№2	катлета	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	рыбная "Сазан"															
реп№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
уд качества	капуста квашенная	50	50	12,91	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	83,05
сб1996г	соус красный															
реп№528/3	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	чай с сахаром и															
реп№629/2и3	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				90,00												754,76

ТЕХНОЛОГ

Кувшинова А С