

Согласовано: Директор



Чикова Е.Н.

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.



на 01.09.2022г

**Примерное 14 дневное Меню
На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов.**

СЕЗОН: осенне - зимний

День 1

Возрастная категория: 7-12 лет и старше

№ 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	Углеводы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
сб 2007г (Могилный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	157,60
сб 1996г реу№629/2и3	чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	4,25	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:																198,86

№ 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	Углеводы	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	0	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

сю 1996г рец№528/3	соус основной красный	60	60	16,75	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
Качест удост	Хлеб пшеничный 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
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	11,1 0	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
Итого:				95,00												915,20

День 2

сб 1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	200/15	3,40	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
сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,0 0	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
Итого:																198,86

сб 1996г рец№255	гречка отварн.рассыпчатая	180	180	24,70	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
сю 1996г рец№528/3	соус основной красный	23	23	6,40	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
ТТК№4	котлета мясная (Цвибельская)	100	100	35,00	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
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
сб 1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	200/15	3,40	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:				95,00												814,29

День3

Сезон:зимний-весенний

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,0 0	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
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	11,1 0	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26

День 5

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,0 0	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
сб 1996гсб№62 9	чай с сахаром	200/15	200/15	3,40	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																198,86

сб 1996г рец№255	макароны отварные	180	180	11,20	17,54	18,70	20,80	115,8 6	3,20	0,00	10,6 2	3,10	146,7 4	27,4 0	3,1 0	367,06
сб 1996г рец№528/3	соус основной красный	40	40	11,20	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
ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	100	100	42,10	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,0 0	1,20	14,74	27,24	20,4 0	3,3 4	117,00
Качест удост	Хлеб пшеничный 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
сб 1996г рец№629/2и 3	чай с сахар.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				95,00												662,20

День 6

Сезон:зимний-весенний

сб 2007г (Могилный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,0 0	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
сб 1996г рец№629	чай с сахаром	200/15	200/15	3,40	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:																198,86

сб 1996г рец№672	вареники отварные со сметаной	230	230	68,55	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
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	1/30	1/30	3,25	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

День 10

Сезон:зимний-весенний

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,0 0	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
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	11,1 0	0,00	15,33	2,30	0,77	0,0 0	41,26
итого																198,86

ТТК № 3	котлета мясная (Аппетитная)	100	100	35,70	12,00	30,00	14,00	16,88	11,0 0	0,03	48,0 3	33,45	158,4 0	46,2 0	0,0 1	370,00
сб 1996г рец№270	пюре гороховое	180	180	10,80	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,0 0	1,20	14,74	27,24	20,4 0	3,3 4	117,00
сб 1996г рец№528/3	соус основной красный	59	59	16,40	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
Качест удост сб 1996г рец№625/2и 3	Хлеб пшеничный 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
сб 1996г рец№625/2и 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				95,00												665,14

День 11

сб 2007г (Могильный)	бутерброд с маслом	30/10	30/10	15,60	3,48	8,32	17,20	0,30	0,33	20,0 0	10,2 0	80,00	0,09	17,1 8	0,5 0	157,60
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																198,86

ТТК № 3	котлета мясная "Цвибельская"	100	100	35,00	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№255	макароны отварные	180	180	11,20	17,54	18,70	20,80	115,8 6	3,20	0,00	10,6 2	3,10	146,7 4	27,4 0	3,1 0	367,06

