



Согласовано: Директор Зякина А. В.
" 01 " 10 2022 года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.
на 01.10.2022

**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																
сб 1996г рец№255	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	
уд. качества сб 1996г рец№528/3	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	
уд. качества сб 1996г рец№528/3	капуста квашенная	60	60	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	
уд. качества 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 рец№629/2и3	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	
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												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 рец№528/3	капуста квашенная	60	60	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
уд. качества 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 рец№629/2из	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
	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:				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. качества	капуста квашенная	60	60	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№629/2из	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
	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:				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	60	60	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	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
	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												591,80

День 5

сб1996г рец№255	макаронны 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
уд качества	капуста квашенная	60	60	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
Качест удост сб1996г рец№629/2и3	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
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												745,25

День 6

сб 1996г рец№672	вареники отварные со сметаной	220/20	220/20	53,18	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	106,74	33,59	0,00	220,00
ТТК№1	блин со вкус.вар.сгущ молока	60	60	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
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												609,78

День 7

ТТК№1	блин со вкусом вар сгущ.мол.	60	60	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)	200/25	200/25	53,18	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	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

сб1996г №629/2из	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:				90,00												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	капуста квашенная	75	75	19,26	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	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№629/2из	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:				90,00												1025,88

День 9

сб1996г рец№257	каша молочная с маслом сливочным(пшеница)	200/20	200/20	43,08	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	60	60	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:				90,00												734,90

День 10

ТТК № 3	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№270	пюре гороховое	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

Уд. Качества сб1996г рец№528/3	капуста квашенная соус основной красный	60 69	60 69	12,91 19,09	1,03 0,35	3,01 0,33	5,10 0,97	0,01 0,03	11,93 0,00	0,00 0,00	0,00 2,46	31,47 3,20	20,45 0,66	9,65 0,01	0,40 0,35	83,05 8,36
Качест удост сб1996г рец№629/2из	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				90,00												748,19

День 11

ТТК№4 сб1996г рец№255	котлета мясная "Цвибельская" макароны отварные	100 200	100 200	35,00 12,40	8,50 17,54	5,00 18,70	11,00 20,80	0,46 115,86	0,00 3,25	12,45 0,00	1,86 10,62	51,00 3,20	10,23 146,74	24,40 27,40	0,10 3,10	125,00 367,21
Уд. качества сб1996г рец№528/3	капуста квашенная соус основной красный	60 65	60 65	12,91 18,19	1,03 0,35	3,01 0,33	5,10 0,97	0,01 0,30	11,93 0,00	0,00 0,00	0,00 2,46	31,47 3,20	20,45 0,66	9,65 0,01	0,40 0,35	83,05 8,63
Качест удост сб1996г рец№629/2из	Хлеб ржаной 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 24,76	0,04 0,01	4,60 1,08	30,20 0,00	0,52 56,51	17,10 6,40	32,76 3,60	13,20 0,00	0,02 1,80	128,52 94,20
итого				90,00												806,61

День 12

ТТК № 1 сб 1996г рец№257	блин со вкусом вар сгущ молока каша молочная с маслом сливочным (манная)	60 200/20	60 200/20	25,32 43,08	6,00 4,25	4,00 4,07	40,00 35,46	2,48 0,04	3,52 0,00	13,80 20,00	27,60 0,00	25,80 10,70	58,20 38,60	37,80 7,90	0,80 0,47	220,00 121,49
Удост качества сб 1996г рец№642/3	хлеб пшеничный какао на молоке	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				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 рец№528/3	соус красный 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	60	60	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 рец№255	макароны 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 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				90,00												746,76

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
уд качества	капуста квашенная	60	60	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 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				90,00												754,76

ТЕХНОЛОГ



Кувшинова А С