

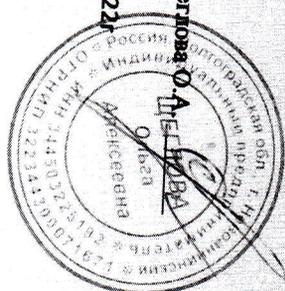
Согласовано: Директор
" " 2022 года



А.В. Радченко

Примерное 14 дневное Меню
На питание учащихся

Утверждено: Директор ИГ Шеглова О.А.
на 01.10.2022



заготовки

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	Са	Р	Mg	Fe				
ТТК №3 сб 1996г рецепт255	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		
Уд. Качества сб 1996г рецепт28/3	капуста квашенная соус основной красный	60	60	11,20	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 сб 1996г рецепт629/2и3	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 рецепт255	Гречка отварная рассыпчатая	180	180	24,7с	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 (Цвмбелская)	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 красный	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
рецепт28/3		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

Согласовано: Директор
" " " 2022 года



Handwritten signature in blue ink.

Утверждаю: Директор ИП Шеглова 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				
															котлета	Аппетитная(куриная)	100	
ТТК №3 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	370,00		
Уд. Качества сб 1996г рец№528/3	капуста квашенная соус основной красный	60	68	12,91	1,03	3,01	5,10	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	83,05			
Качест удост сб 1996г рец№629/2и3	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30	200/15/7	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	128,52			
Итого:		21	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	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 соус основной красный	60	21	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
				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

сб1996г реци№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	капустя 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	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 реци№629/2м3	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												745,25

День 6

сб 1996г реци№672	варенички 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	108,74	33,59	0,00	220,00
ТТК№1	блин со вкус.вар.стущ 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	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 реци№629/2м3	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												609,78

День 7

ТТК№1	блин со вкусом вар стущ.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 реци№257	каша молоко-ная с маслом сливочным/геркулес ован)	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- строгановски	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 сб1996г	котлета куринная (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
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	капустя 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	соус основной															
реци№528/3	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	чай с сахаром и															
реци№629/2мз	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				90,00												748,19

День 11

ТТК№4	котлета мясная	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	"Цвибельская"															
реци№255	макаронь 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	капустя 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	соус основной															
реци№528/3	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	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															
реци№629/2мз	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												806,61

День 12

ТТК № 1	блин со вкусом вар	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
сб 1996г	каша молочная с															
реци№257	маслом сливочным	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	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
сб 1996г	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	тефтели "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			
с61996г	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			
реци№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																					
с61996г	макаронь 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			
с61996г	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			
реци№629/2и3																					746,76
Итого					90,00																

День 14

ТТК№2	катлета			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			
с61996г	рыбная "Сазан"	100		100	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			
реци№472/3	пюре картофельное	180		180	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																					
с61996г	капуста квашенная соус красный основной	60		60	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			
реци№528/3		32		32	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			
Качест Удост	Хлеб пшен. в/с	2/30		2/30	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			
с61996г	чай с сахаром и лимоном	200/15/7		200/15/7	90,00																754,76
реци№629/2и3																					
Итого					90,00																

ТЕХНОЛОГ

Кувшинова А.С.