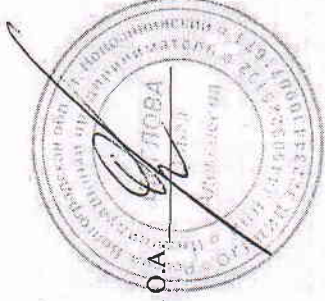




Согласовано: Директор
"30" сентября 2024 год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.



Сезон: осенний

День: 1

**Примерное 10 дневное Меню
и пищевая ценность приготовленных блюд (2-х разовое питание)**

30.09.2024г

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и	Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества										энергетическая ценность	
		7-11лет	12 лет и старше		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		Fe
ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	250	250	50,00	4,80	5,20	3,08	0,08	0,70	0,03	0,00	94,78	64,65	23,27	1,30	228,21
ТК№1	Бутерброд с маслом	70	70	40,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	20,00	2,85	2,41	14,38	0,02	1,17	13,25	0,35	151,00	129,00	31,80	0,95	91,00
завтрак		550	550	114,10	14,49	15,47	61,90	0,21	1,87	13,28	0,87	264,88	228,45	68,27	3,95	576,83
Обед:																
ТК№23	Суп картофельный с крупой	250	250	15,00	1,68	6,46	8,60	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	112,68
ТК№30	Картофельное пюре	200	200	23,00	3,09	2,23	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
ТК№4	Тефтели по домашнему	100	100	65,00	9,18	26,21	3,07	1,00	3,00	0,00	0,00	13,00	45,00	28,00	1,00	290,00
ТК№20	соус основной красный	80	80	12,90	3,30	2,70	8,90	0,02	2,68	131,80	15,45	9,00	23,60	12,20	0,50	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№31	Компот из сухофруктов	200	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
УД. Качества	помидор свежий	90	90	33,00	1,00	6,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	18,00	33,00	18,00	1,00	79,00
Итого за обед		1040	1040	175,90	23,09	45,18	117,08	2,33	65,23	164,95	15,80	143,24	447,05	144,40	6,36	989,41
Итого за день		1590	1590	290,00	37,58	60,65	178,98	2,54	67,10	178,23	16,67	408,12	675,50	212,67	10,31	1566,24
День: 2																
Завтрак:																
ТК№6	Каша "Дружба"	250	250	48,00	6,21	7,73	15,13	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	201,00
ТК№1	Бутерброд с маслом	70	70	40,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52

TK№16	Какао на молоке	200	22,00	4,60	4,40	12,50	0,04	0,68	17,25	0,25	143,00	130,00	34,30	1,10	107,20
завтрак:		550	114,10	17,65	19,99	72,07	0,55	2,58	88,85	1,17	254,40	292,80	74,20	4,10	565,82

Обед:

TK№33	Щи из свежей капусты с ка ртофелем	250	15,55	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	0,00	0,80	84,75
TK№11	пельмени отварные	250	75,00	11,00	13,00	18,00	0,01	0,20	0,00	0,00	50,26	84,48	34,72	0,15	232,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№31	Компот из сухофруктов	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Уд. Качества	банан	100	35,80	2,00	0,00	22,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	2,00	89,00
Уд. Качества	сметана	50	22,55	3,00	20,00	3,00	2,00	0,00	18,00	3,00	9,00	8,00	2,00	1,00	206,00
Итого за обед		970	175,90	22,59	39,47	123,87	2,16	54,46	18,00	3,20	126,33	214,11	111,72	6,17	936,65
день:		1520	290,00	40,24	59,46	195,94	2,71	67,04	106,85	4,37	380,73	506,91	185,92	10,27	1502,47

День: 3

Завтрак:

TK№3	Каша геркулесовая	250	55,00	8,60	10,56	15,25	0,21	0,52	54,20	0,86	138,00	232,00	63,00	1,90	285,80
TK№1	Бутерброд с маслом	55	25,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
Уд. Качества	печенье	50	10,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№29	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	2,85	2,41	14,38	0,02	1,17	13,25	0,35	151,00	129,00	31,80	0,95	91,00
завтрак:		585	114,10	18,29	20,83	88,07	0,34	3,69	67,45	1,73	310,10	396,80	109,00	16,55	686,42

Обед:

TK№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,00	8,54	9,01	19,23	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	144,43
TK№35	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150	56,90	13,87	7,85	6,53	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96	150,00
TK№30	Картофельное пюре	200	23,00	3,09	2,23	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№31	Компот из сухофруктов	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Уд. Качества	огурец свежий	100	35,00	0,80	0,10	2,50	2,00	11,00	1,10	0,70	2,30	5,30	3,50	3,30	14,00
Уд. Качества	банан	80	24,00	2,00	0,00	22,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	2,00	89,00
Итого за обед		1100	175,90	33,14	20,77	141,77	3,50	59,73	34,26	3,50	157,88	532,49	203,22	10,72	832,06
день:		1685	290,00	51,43	41,60	229,84	3,84	63,42	101,71	5,23	467,98	929,29	312,22	27,27	1518,48

День: 4

Завтрак:

TK№5	Каша пшеничная	250	250	45,40	8,30	9,41	7,33	0,18	0,54	53,80	0,00	126,00	185,00	49,00	1,30	288,00
TK№2	Бульерод с маслом и сыром	75	75	42,10	3,48	8,32	17,20	0,00	0,00	0,00	0,52	80,00	0,00	0,00	0,50	157,60
уд. Качества	печенье	60	60	14,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№16	Какао на молоке	200	200	22,00	4,60	4,40	12,50	0,04	0,68	17,25	0,25	143,00	130,00	34,30	1,10	107,20
завтрак:		615	615	127,10	20,06	23,41	76,15	0,29	3,22	71,05	0,77	360,90	316,00	84,30	16,16	733,32

Обед:

TK№21	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	13,00	2,91	2,29	14,01	0,12	17,40	0,00	0,33	17,82	203,25	15,75	1,01	116,39
TK№10	Плов из птицы (куриное филе)	250	250	67,10	7,30	15,33	24,10	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	64,00	21,00	7,00	443,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№31	Копит из сухофруктов	200	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
уд. Качества	банан	100	100	35,80	2,00	0,00	22,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	2,00	89,00
TK№25	кагуста квашенная	100	100	20,00	1,00	8,00	8,00	0,00	23,00	122,00	1,00	27,00	19,00	10,00	0,00	109,00
Итого за обед		1020	1020	162,90	18,05	27,20	140,49	2,21	76,20	122,00	1,53	76,56	360,25	121,75	12,23	1082,29
день:		1635	1635	290,00	38,11	50,61	216,64	2,50	79,42	193,05	2,30	437,46	676,25	206,05	28,39	1815,61

День: 5

Завтрак:

TK№4	Каша молочная с	250	250	50,00	4,80	5,20	3,08	0,08	0,70	0,03	0,00	94,78	64,65	23,27	1,30	228,21
TK№1	Бульерод с маслом	55	55	25,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
уд. Качества	яблоко сезонное	100	100	15,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	20,00	2,85	2,41	14,38	0,02	1,17	13,25	0,35	151,00	129,00	31,80	0,95	91,00
завтрак		635	635	114,10	14,49	15,47	75,90	0,21	3,87	13,28	0,87	266,88	229,45	69,27	15,95	628,83

Обед:

TK№24	Суп-лапша	250	250	15,55	1,58	3,65	4,30	0,06	0,36	0,00	0,00	21,45	36,84	0,00	0,10	73,62
TK№35	рыба тушеная в томатном соусе	150	150	56,90	13,87	7,85	6,53	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96	150,00
TK№30	Картофельное пюре	200	200	23,00	3,09	2,23	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№31	Копит из сухофруктов	200	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
уд. Качества	яблоко сезонное	120	120	20,45	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
уд. Качества	помидор свежий	90	90	33,00	1,00	6,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	18,00	33,00	18,00	1,00	79,00
Итого за обед		1130	1130	175,90	24,38	21,31	121,34	1,41	55,26	33,16	0,35	147,55	432,25	138,47	17,14	789,25

день:	1680	1680	290,00	38,87	36,78	183,24	1,62	57,13	46,44	1,22	412,43	660,70	206,74	21,09	1366,08
-------	------	------	--------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------	---------

День: 6

Завтрак:

TK№5	Каша пшенная	250	45,40	8,30	9,41	7,33	0,18	0,54	53,80	0,00	126,00	185,00	49,00	1,30	288,00
TK№2	Бутерброд с маслом и сыром	75	42,10	3,48	8,32	17,20	0,00	0,00	0,00	0,52	80,00	0,00	0,00	0,50	157,60
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№16	Какао на молоке	200	22,00	4,60	4,40	12,50	0,04	0,68	17,25	0,25	143,00	130,00	34,30	1,10	107,20
завтрак:		555	113,10	20,06	23,41	62,15	0,29	1,22	71,05	0,77	358,90	315,00	83,30	4,16	681,32

Обед:

TK№22	суп картофельный с бобовыми (гсрх)	250	10,00	8,54	9,01	19,23	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,38	144,43
TK№11	пельмени отварные	250	75,00	11,00	13,00	18,00	0,01	0,20	0,00	0,00	50,26	84,48	34,72	0,15	232,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№31	Компот из сухофруктов	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
уд. Качества	банан	120	42,35	2,00	0,00	22,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	2,00	89,00
уд. Качества	сметана	50	22,55	3,00	20,00	3,00	2,00	0,00	18,00	3,00	9,00	8,00	2,00	1,00	206,00
Итого за обед		990	176,90	29,38	43,59	134,61	2,25	41,83	18,00	5,65	124,48	304,26	149,97	6,75	996,33
день:		1545	290,00	49,44	67,00	196,76	2,54	43,05	89,05	6,42	483,38	619,26	233,27	10,91	1677,65

День: 7

Завтрак:

TK№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	250	50,00	4,80	5,20	3,08	0,08	0,70	0,03	0,00	94,78	64,65	23,27	1,30	228,21
TK№1	Бутерброд с маслом	70	40,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№29	Кофейный напиток с молоком	200	20,00	2,85	2,41	14,38	0,02	1,17	13,25	0,35	151,00	129,00	31,80	0,95	91,00
завтрак		550	114,10	14,49	15,47	61,90	0,21	1,87	13,28	0,87	264,88	228,45	68,27	3,95	576,83

Обед:

TK№24	Суп-лапша	250	15,55	1,58	3,65	4,30	0,06	0,36	0,00	0,00	21,45	36,84	0,00	0,10	73,62
TK№8	гречка отварная рассыпчатая	200	27,00	3,09	2,23	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
TK№4	Тефтели по домашнему	100	65,00	9,18	26,21	3,07	1,00	3,00	0,00	0,00	13,00	45,00	28,00	1,00	290,00
TK№20	соус основной красный	80	12,90	3,30	2,70	8,90	0,02	2,68	131,80	15,45	9,00	23,60	12,20	0,50	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
TK№31	Компот из сухофруктов	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
уд. Качества	огурец свежий	80	28,45	0,80	0,10	2,50	2,00	11,00	1,10	0,70	2,30	5,30	3,50	3,30	14,00
Итого за обед		1030	175,90	22,79	36,47	110,28	4,33	46,59	166,05	16,50	99,74	233,69	103,40	7,98	885,35

день:	1665	1665	290,00	37,28	51,94	186,18	4,54	50,46	179,33	17,37	366,62	463,14	172,67	23,93	1514,18
-------	------	------	--------	-------	-------	--------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------	---------

День: 8

Завтрак:

ТК№б	250	250	48,00	6,21	7,73	15,13	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	201,00
ТК№1	70	70	40,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
Качест удост	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№16	200	200	22,00	4,60	4,40	12,50	0,04	0,68	17,25	0,25	143,00	130,00	34,30	1,10	107,20
завтрак:	550	550	114,10	17,65	19,99	72,07	0,55	2,58	88,85	1,17	254,40	292,80	74,20	4,10	565,82

Обед:

ТК№21	250	250	13,00	2,91	2,29	14,01	0,12	17,40	0,00	0,33	17,82	203,25	15,75	1,01	116,39
ТК№8	200	200	27,00	3,09	2,23	19,13	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
ТК№12	130	130	57,70	7,44	5,30	8,85	0,19	12,70	5,24	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	200,50
Качест удост	120	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№31	200	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
уд. Качества	120	120	18,20	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
ТК№25	100	100	33,00	1,00	8,00	8,00	0,00	23,00	122,00	1,00	27,00	19,00	10,00	0,00	109,00
Итого за обед	1120	1120	175,90	19,28	19,40	136,37	1,56	84,65	160,39	2,68	130,81	585,20	103,45	21,09	912,52
день:	1670	1670	290,00	36,93	39,39	208,44	2,11	87,23	249,24	3,85	385,21	878,00	177,65	25,19	1478,34

День: 9

Завтрак:

ТК№3	250	250	55,00	8,60	10,56	15,25	0,21	0,52	54,20	0,86	138,00	232,00	63,00	1,90	285,80
ТК№2	75	75	42,10	3,48	8,32	17,20	0,00	0,00	0,00	0,52	80,00	0,00	0,00	0,50	157,60
Качест удост	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№29	200	200	20,00	2,85	2,41	14,38	0,02	1,17	13,25	0,35	151,00	129,00	31,80	0,95	91,00
завтрак:	555	555	120,70	18,61	22,57	71,95	0,30	1,69	67,45	1,73	378,90	361,00	94,80	4,61	662,92

Обед:

ТК№33	250	250	15,55	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0,00	0,00	43,33	47,63	0,00	0,80	84,75
ТК№10	250	250	67,10	7,30	15,33	24,10	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	64,00	21,00	7,00	443,00
Качест удост	120	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№31	200	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ТК№25	100	100	33,00	1,00	8,00	8,00	0,00	23,00	122,00	1,00	27,00	19,00	10,00	0,00	109,00
уд. Качества	60	60	26,65	3,00	20,00	3,00	2,00	0,00	18,00	3,00	9,00	8,00	2,00	1,00	206,00
Итого за обед	980	980	169,30	17,89	49,80	115,97	4,15	67,26	140,00	4,20	103,07	184,63	66,00	11,02	1167,65

день:	1535	1535	290,00	36,50	72,37	187,92	4,45	68,95	207,45	5,93	481,97	545,63	160,80	15,18	1830,57
День: 10															
Завтрак:															
ТК№5	Каша пшеничная	250	45,40	8,30	9,41	7,33	0,18	0,54	53,80	0,00	126,00	185,00	49,00	1,30	288,00
ТК№1	Бургерборд с маслом	70	40,50	3,16	6,58	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	129,10
Уд. Качества	печенье	50	10,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
Качест Удост	Хлеб пшеничный в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	22,00	4,60	4,40	12,50	0,04	0,68	17,25	0,25	143,00	130,00	34,30	1,10	107,20
завтрак:		600	121,50	19,74	21,67	78,27	0,33	3,22	71,05	0,77	290,10	350,80	97,50	16,10	704,82

Обед:															
ТК№23	Суп картофельный с крупой	250	15,00	1,68	6,46	8,60	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	112,68
ТК№7	макаронны отварные	200	15,10	5,30	5,50	32,70	0,16	0,00	26,60	1,80	11,00	40,00	7,00	0,70	202,00
ТК№5	коллета султанская	100	62,90	11,80	20,00	1,90	1,00	3,00	0,00	0,00	13,00	45,00	28,00	1,00	235,00
ТК№20	соус основной красный	80	12,90	3,30	2,70	8,90	0,02	2,68	131,80	15,45	9,00	23,60	12,20	0,50	73,10
Качест Удост	Хлеб пшеничный в/с	120	15,00	3,68	1,28	25,12	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26	128,52
ТК№31	Компот из сухофруктов	200	12,00	1,16	0,30	47,26	0,02	25,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
Уд. Качества	печенье	40	6,22	0,00	0,00	14,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	12,00	52,00
Уд. Качества	помидор свежий	80	29,38	1,00	6,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	18,00	33,00	18,00	1,00	79,00
Итого за обед		1070	168,50	27,92	42,24	143,48	1,33	63,48	158,40	17,45	117,99	411,10	125,70	18,20	1078,68
день:		1670	290,00	47,66	63,91	221,75	1,66	66,70	127,44	18,22	408,09	761,90	223,20	34,30	1783,50

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.