

Утверждаю: директор МБОУ Усть-Бузулукской СШ А. А. Рябцева

01.11.2021



**Примерное 14 дневное Меню
На питание учащихся**

День: 1

завтраки

Сезон:осенне-зимний-весенний

№ 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	котлета Аппетитная(куриная)	100	100	28,00	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,20	0,01	370,00
ТК№7 сб2007г	макароны отварные	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
ТК№377(3)	соус основной красный	32	32	13,28	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	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№1 рец 868	Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,30	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:				73,02												968,14

День 2

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТК№120609 рец№489	рагу из кур филе	290	290	53,84	24,51	22,56	33,21	0,46	20,82	12,45	1,86	92,00	127,56	82,30	0,10	417,83
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 рец№686	чай с сах и лим	200/15/8	200/15/8	4,14	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
ТТК№3	блин со вкусом вар. Сгущ.мол	50	50	10,00	1,75	3,75	18,00	12,10	11,80	0,20	0,01	35,60	25,78	6,00	0,01	115,00
Итого:				73,02												702,61

День3

Сезон:осенне-зимний-весенний

рец№304 сб 2010г	плов из кур филе	280	280	61,88	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TKN№517 сб 2012г	кисель из концетрата плодового или ягодного	200	200	6,10	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:				73,02												721,29

День 4

Сезон:осенне-зимний-весенний

рец№168 сб 2010г	Каша вязкая с маслом и сахором,молочная (манная)	200/10	200/10	25,23	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№5	Горячи из печи "Оладушки"	50	50	9,00	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	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TKN№110 рец№959	Какао на молоке	200	200	11,40	3,52	3,72	25,49	0,19	1,30	0,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83
Удост качества	яблоко сезонное	1шт	1шт	22,35	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11,00	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
Итого:				73,02												720,07

День 5

Сезон:осенне-зимний-весенний

TKN№7 сб2007г	макароны отварные	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
TKN№377(3)	соус основной красный	35	35	14,65	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	30,00	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00

Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TKN№160106рец №686	чай с сахар.и лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	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				73,02												662,20

День 6

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№4	котлета мясная(Цвибельская)	100	100	25,40	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
сб 2004г	гороховое пюре	200	200	18,60	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	272,20
TKN№377(3)	соус основной красный	40	40	16,68	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 ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TKN№1 рец868	компот из смеси сухофруктов	200	200	7,30	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:				73,02												723,28

День 7

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№3	блин со вкусом вар сгущ.мол.	50	50	10,00	3,50	7,50	36,00	24,2	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
удост качества	яблоко сезонное	1шт	1шт	26,92	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
TKN№120224 рец№311	каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)	200/10	200/10	27,13	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	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
TKN№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	3,52	3,72	25,49	0,19	1,30	0,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83
Итого:				73,02												850,73

День 8

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№6	оладьи "Печёночные"	100	100	25,50	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
рец№694 сб2005г	картофельное пюре	230	230	18,00	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,61
ТК№377(3)	соус основной красный	48	48	19,39	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 пшенич.в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 рец686	чай с сахаром и лимоном	200/15/10	200/15/10	5,09	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:				73,02												618,75

День 9

Сезон:осенне-зимний-весенний

рец№304 сб2010г	плов из куриного филе	280	280	61,88	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
уд. Качества	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№5170 сб2012г	кисель из концетрата плодового или ягодного	200	200	6,10	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:				73,02												641,03

День 10

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК № 4	котлета мясная(Цвибельская)	100	100	25,40	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
ТК№7 сб 2007г	макарони отварн	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
ТК№377(3)	соус основной красный	38	38	15,88	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	5,04	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№868 сб2005г	компот из смеси сухофруктов	200	200	7,30	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				73,02												818,14

День 11

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК № 3	блин со вкусом вар.сгущ.мол.	100	100	20,00	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
рец№168 с62010г	каша рисовая молочная	200/21	200/21	36,58	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	37,66	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
Качест удост	Хлеб ржаной	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК №110 рец№959	какао на молоке	200	200	11,40	3,52	3,72	25,49	0,19	1,30	0,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83
итого				73,02												712,35

День 12

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК № 5	Горячи из печи "Оладушки"	100	100	18,00	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	сгущённое молоко	40	40	17,58	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11,00	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
рец№ 168 с62010г	каша вязкая молочная "Дружба"(пшённая)	200/10	200/10	26,30	7,04	7,68	40,10	0,30	0,33	40,00	10,20	110,00	0,09	35,80	3,32	254,86
удост качества	хлеб пшеничный	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№517 с62012г	кисель из концентрата плодового и ягодного	200	200	6,10	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				73,02												817,86

День 13

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№ 2	котлета рыбная "Сазан"	100	100	22,21	18,20	2,70	3,20	0,07	0,50	0,06	0,30	25,90	46,22	18,15	0,70	116,00
ТК№377(3)	соус красный основной	16	16	6,55	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
ТК№9 рец302	гречка отварная рассыпчатая	180	180	37,39	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	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	200/15	1,83	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				73,02												609,77

День 14

Сезон:осенне-зимний-весенний

ТТК№ 6	оладьи печёночные	100	100	25,50	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
ТК№377(3)	соус основной красный	40	40	16,24	0,35	0,33	0,97	0,30	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,63
ТК№7 сб2007г	макаронные изделия	230	230	22,31	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,20	146,74	27,40	3,10	367,16
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	2/30	2/30	5,04	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
ТК№160106 рец№686	чай с сахар. И лимоном	200/15/7	200/15/7	3,93	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				73,02												670,57

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар