



Сотруднице, Директор *Светлана Артамонова*
 "16.03.2022 года *Заведующий*"



Утверждено: Директор ООО фирма "Медиа" *Светлана О.А.*
 16.03.2022г

Примерное 14 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов.

День: 1

Сезон: зимний-весенний

№ рецептуры сб 2007г	Наименование блюда	масса порции в граммах		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			
		цена	цена													
(Магальмюр) ТК№16С106	булгур-суд с маслом чай с сахаром и лимонном	160/10	80/10	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,77	
Итого:		300/15/7	300/15/7	0,04	0,00	10,17	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26	

День: 2

Сезон: зимний-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		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			
		цена	цена													
ТК №3	котлета Аппетитная(куриная)	100	100	12,00	30,00	14,00	16,88	11,00	0,03	48,03	33,45	158,40	46,90	0,01	370,00	
ТК№7 сб2007г	макаронь отварные соус основной красный	180	180	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)		20	20	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 уютст ТК№16С106 рецепт86	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимонном	2/30	2/30	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	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	56,51	6,40	3,60	0,00	1,80	94,70	
			95,00												968,14	

День: 2

Сезон: зимний-весенний

реп 343 сб2005г	чай с сахаром	200/15	200/15	2,60	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
--------------------	---------------	--------	--------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	-------

сб 2007г	бублик с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
Итого:																231,53
TK№89	гречка	180	180	32,70	24,51	22,56	33,21	0,46	20,82	12,45	1,86	92,00	127,56	82,30	0,10	417,83
TK№377(3)	оливки рассыпчатая соус пестоной	13	13	5,05	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
TK№68	ноглетка молочная (Фабри-желе)	100	100	29,00	9,50	17,30	6,40	0,13	10,12	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
TK№110/106	хлеб ржоний	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
TK№110/106	чай с сахаром	200/15	200/15	8,50	0,04	0,10	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,12	2,30	0,77	0,00	41,26
Итого:				95,00												815,97

День 3

Семипалатный-всесный

сб 2007г	бублик с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
TK№943	чай с сахаром	200/15	200/15	2,60	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:																231,53

рек№304 сб	плов из кур филе	210	210	57,45	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
TK№110 рек	хлеб пшеничный п/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
TK№110 рек	кано на моложе	200	200	14,20	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:				95,00												721,29

День 4

Семипалатный-всесный

сб 2007г	бублик с маслом	30/10	30/10	14,25	3,48	8,32	17,20	0,30	33,00	20,00	10,20	80,00	0,09	17,18	0,50	190,27
----------	-----------------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	--------

рек 943 сб2005г Итого:	чай с сахаром	200/15	200/15	2,60	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26	231,53
рек№168 сб 231г	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (Молочная)	200/17	200/17	34,60	6,74	4,57	35,46	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	48,60	7,90	0,47	121,76	
Итого:	Горюхи из пачи "Ордушаши"	50	50	2,15	0,00	1,00	40,30	2,48	1,52	1,00	27,60	25,42	55,20	37,80	0,80	220,00	
Итого:	Утка, фарш из хлеб-ручной	2/10	2/10	5,30	1,50	3,8	25,12	0,04	4,60	30,20	0,57	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52	
Итого:	Пакетик молока	200	200	14,20	2,54	3,72	25,49	0,19	1,30	1,00	0,00	122,05	0,00	0,00	0,56	156,83	627,11

День 5

Сезон: зимний-весенний

сб 2007г (Молочный) ТК№1601Обре ц№686 Итого	бутерброд с маслом) чай с сахар и лимоном	30/10 200/15/7	30/10 200/15/7	14,25 4,50	3,48 0,04	0,00	17,20 10,12	0,30 0,00	33,00 11,10	20,00 0,00	10,20 0,00	80,00 15,33	0,09 2,30	17,18 0,77	0,50 0,00	190,27	41,26	231,53
ТК№7 сб2007г	макаронные отварные	180	180	22,86	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	23	23	9,39	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36		
ТК№9	тесто "Домашняя"	100	100	33,00	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00		
Колес Улус ТК№1601Обре ц№686	Хлеб пшеничный в/с чай с сахар и лимоном	2/30 200/15/7	2/30 200/15/7	6,50 4,50	3,68 0,04	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	4,50	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26		

Технолог



Кузнецова А.С.

Повар

