

Согласовано: Директор Артёмов Александр Владимирович 2022 года 10.01.2022 Утверждено: Директор ООО фирма "Мельник" Щеглова О.А.

от 10.01.2022

Примерное 14 дневное Меню
На питание учащихся

завтраки

День: 1

Сезон: 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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ТТК №3	Аппетитная(куриная) котлета	100	100	34,30	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 с62007г	макароны отварные соус основной	200	200	24,50	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)	красный	19	19	1,79	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. ТК160106	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,17	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
реф686	лимон	200/15/7	200/15/7	4,00	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:				77,09												915,20

День: 2

Сезон: зимний-весенний

Нерец349 с62010г	гречка по купечески	270	270	66,59	20,30	17,00	35,69	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19	416,15
удост. качества ТК№160106	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
реф№686	чай с сах и лим	200/15/7	200/15/7	4,00	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:				77,09												585,93

День: 3

Сезон: зимний-весенний

реф№304 с62010г	плов из кур филе	260	260	57,09	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
-----------------	------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	--------	-------	------	--------

День 6

Сезон: зимний-весенний

ПК№4	котлета мясная(Цвибельская)	100		100	28,00	9,50	17,30	6,40	0,13	10,17	0,02	0,00	34,20	108,74	33,59	0,00	220,00
сб 2004г	гороховое пюре	200		200	19,00	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	272,20
ПК№377(3)	соус основной красный	48		48	19,59	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	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
ПК№160106	чай с сахаром и лимоном	200/15/7		200/15/7	4,00	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
рец686					77,09												670,34
Итого:																	

День 7

Сезон: зимний-весенний

ПК№3	Олин со вкусом вар	100		100	22,00	3,50	7,50	36,00	24,2	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
ПК№120224	стущ. мол.																
рец№311	каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)	200/16		200/16	44,59	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
ПК№160106	чай с сахаром и лимоном	200/15/7		200/15/7	4,00	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
рец686					77,09												642,20
Итого:																	

День 8

Сезон: зимний-весенний

ПК№6	оладьи "Печёночные"	100		100	30,32	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
ПК№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	200		200	17,00	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,61
ПК№377(3)	соус основной красный	48		48	19,27	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	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№160106															
рец686	200/15/7	200/15/7	4,00	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:			77,09												618,75

День 9

Сезон: зимний - весенний

рец№304	плов из куриного															
сб2010г	филе	262	62,71	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	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	
	кисель из															
	концетрата															
TK№5170	плодового или															
сб2012г	ягодного	200	7,88	0,30	0,00	7,20	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	38,60	
Итого:			77,09												638,37	

День 10

Сезон: зимний - весенний

ТТК № 4	котлета мясная (Цвибельская)	100	28,00	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№7 сб 2007г	макаронны отварн	200	24,50	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06	
	соус основной															
TK№377(3)	красный	35	14,09	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	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№160106	чай с сахаром и															
рец686	лимоном	200/15/7	4,00	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			77,09												765,20	

День 11

Сезон: зимний - весенний

ТТК2	котлета рыбная "Сазан"	100	23,70	8,50	5,00	11,00	0,46	0,00	12,45	1,86	51,00	10,23	24,40	0,10	125,00
TK№7 сб2007г	макаронны отварные	200	24,50	17,54	18,70	20,80	115,86	3,25	0,00	10,62	3,20	146,74	27,40	3,10	367,21

День 14

Сезон: зимний-осенний

рец№168 сб2010г	каша рисовая молочная	200/15	200/15	39,04	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	37,66	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
ТТК№3	блин со вкусом вар.стущ.молока	100	100	21,30	3,50	7,50	36,00	24,20	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
Качест уаост ТТК№110	Хлеб пшен. в/с	1/30	1/30	3,25	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
рец959	какао на молоке	200	200	13,50	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				77,09												677,04

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар

Труфанова Л.В.