

Утверждаю: Директор ООО фирма "Мельник" Щеглова О.А.
от 10.01.2022г

Примерное 14 дневное меню (обеда для группы продлённого дня.)
На питание учащихся

День 1

Сезон: зимний-весенний

обеда

№ рецептуры	Наименование блюда	порции в граммах	цена	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
TK№110307 рец№139	Суп картофельный с горохом	250	11,32	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
TK№377(3)	соус основной красный	12	4,85	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	0,01	0,35				8,36
TK№9	тефтеля "Домашняя"	100	32,63	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34		117,00
TK№7 с62007г	макар изд отвар	160	19,60	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10		367,06
Качест Удост	хлеб 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
рец 943 с62005г	чай с сахаром	200/15	2,10	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:			77,00													812,85

День 2

Сезон: зимний-весенний

рец 151 с6 96г рец349	Суп-лапша домашняя	250	13,34	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30		186,40
сб2010г	гречка по купечески	260	53,16	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 качест	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
TK№160106 рец№686	чай с сахаром и лимоном	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

День 5

Сезон:зимний-весенний

рец204 сб 2005г	суп картофельный с круплой(рисовый)	250	12,50	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК №4	котлета мясная "Цейбельская"	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
ТК№377(3)	соус основной красный	22	8,90	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
сб 2004г	гороховое пюре	180	17,10	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
Удост качест	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
ТК№160106	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,00	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
рец№686			77,00												829,63

День 6

Сезон:зимний-весенний

ТК№2,2 рец 101	суп- харчо	250	15,45	4,97	6,19	21,30	0,15	9,00	0,00	2,45	41,48	37,67	28,25	1,38	152,84
ТТК№ 3	Аппетитная(куриная)	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№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	200	18,65	0,24	0,12	35,76	1,06	0,01	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28	53,05
Удост качест	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
рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,10	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												746,03

День 7

Сезон: зимний-весенний

TK№110307	суп картофельный с	250	11,32	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
сб2004г	горохом														
рец№ 304		260	55,18	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
сб2010г	плов из кур филе														
удост качест	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 ахаром и														
рец№ 686	лимоном	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:			77,00											0,00	791,68

День 8

Сезон: зимний-весенний

рец№86 2013г	суп- лапша	250	13,34	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК№ 9	домашняя														
TK№377(3)	тефтеля "Домашняя"	100	32,63	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
сб 2004г	соус основной														
удост качест	красный	13	5,33	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
рец,943 сб 2005г	гороховое пюре	180	17,10	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
Итого:	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
	чай с сахаром	200/15	2,10	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
			77,00												664,16

День 9

Сезон: зимний-весенний

рец№ 197 сб 2005г	рассольник	250	17,04	2,00	5,11	16,93	0,10	7,54	0,00	0,00	24,95	63,30	26,40	0,94	147,27
ТТК№ 6	"Петербургский"														
рец№694	олады	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
сб2005г	"Печёночные"														
	картофельное пюре	160	14,50	0,68	115,49	1,12	0,13	0,00	1,39	3,08	164,00	26,59	1,71	1,44	315,63

TK№377(3)	соус основной красный	16	6,54	2,30	4,20	8,40	0,01	2,30	16,80	0,12	17,25	5,89	13,10	0,10	70,47
удост качест	Хлеб пшеничный в/с	2/30													
рец943 с62005г	чай с сахаром	200/15	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:			2,10	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
			77,00												828,51

День 10

Сезон:зимний-весенний

рец№ 208 с62005г	суп картофельный с макар.изд.	250	12,20	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,09	150,37
рец 416 с6 96г	котлета рыбная "Сазан"	100	23,70	18,20	2,70	3,20	0,07	0,50	0,06	0,30	25,90	46,22	18,15	0,70	116,00
TK№377(3)	соус основной красный	33	13,50	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
сб 2004г	гороховое пюре	180	17,10	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	295,40
удост качест	Хлеб ржаной	2/30													
TK№160106	чай с сахаром и лимоном	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	0,02	128,52
рец686			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:			77,00												739,91

День 11

Сезон:зимний-весенний

рец 204 с62005г	суп картофельный с крупой(рисовый)	250	12,50	1,98	2,74	14,58	0,10	8,25	0,00	0,00	23,05	62,55	25,00	0,89	139,14
TK№ 4	котлета мясная (Цвигельская)	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№377(3)	соус основной красный	16	6,40	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№7 с62007г	макар изд отвар	160	19,60	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06

удост качест	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 лимоном	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:			77,00												904,34

День 12

Сезон:зимний-весенний

TK№110307 рец139	суп картофельный с горохом котлета	250	11,32	5,38	5,63	19,55	0,06	10,00	0,00	0,00	32,10	57,50	19,65	0,78	150,65
TK№ 3	"Аппетитная"(куриная)	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
TK№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	180	15,30	0,24	0,12	35,76	1,06	0,01	0,00	0,00	8,20	6,42	0,96	0,28	53,05
TK№377(3)	соус основной красный	18	7,48	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,36
удост качест	Хлеб ржаной	2/30	6,50	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	-81,08

рец943 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,10	0,40	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,62
Итого:			77,00												704,76

День 13

Сезон: зимний-весенний

рец 151 сб96г	суп-лапша домашняя	250	13,34	7,40	3,20	20,80	0,02	1,00	0,00	0,08	81,50	22,10	48,00	2,30	186,40
рец№304 сб 2010г	плов из кур. Филе	260	55,06	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
удост качест	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
рец693 сб2005г	чай с сахаром	200/15	2,10	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:			77,00												827,43

День 14

Сезон: зимний-весенний

рец204 сб2005г	суп картофельный с крупой (рисовый)	250	12,50	1,58	3,65	8,59	0,50	0,36	0,00	2,07	27,30	13,97	14,80	0,80	73,62
ТТК№9	тефтеля "Домашняя"	100	32,63	9,00	9,00	11,00	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	27,24	20,40	3,34	117,00
ТК№377(3)	соус основной красный	10	3,67	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№7 сб 2007г	макаронные изд.отварн.	160	19,60	17,54	18,70	20,80	115,86	3,20	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	367,06
удост качест	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
рец 943 сб 2005г	чай с сахаром	200/15	2,10	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:			77,00												735,82

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар

