

Согласовано: Директор "10" 2022 года
 Утверждено: Директор ООО фирма "Мельник" Щеглова О.А.



от 10.01.2022

Примерное 14 дневное Меню
 На питание учащихся

День: 1

Сезон: зимний-весенний
 завтраки

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции в граммах		Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше	Цена	Белки	Жиры	Углевод	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТТК №3	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	Аппетитная(куриная)	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(З)	макароны отварные соус основной красный	19	19	7,79	0,35	0,33	0,97	0,03	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	8,36	
Качест удост ТК160106	Хлеб пшеничный в/с чай с сахаром и лимоном	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
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												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
рец№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

рец№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

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
сб 2004г	гороховое пюре	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
ТК№377(3)	соус основной красный	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	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	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
рец№86			77,09												670,34

День 7

Сезон:зимний-весенний

ТТК№3	блин со вкусом вар сущ.мол.	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
ТК№120224	каша жидкая молочная (из хлопьев овсяных)	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	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	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
рец№86			77,09												642,20

День 8

Сезон:зимний-весенний

ТТК№6	оладьи "Печёночные"	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
ТК№158 рец84	каша перловая рассыпчатая	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
ТК№377(3)	соус основной красный	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

День 14

Сезон: зимний-весенний

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 удост	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
ТК№110																
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