

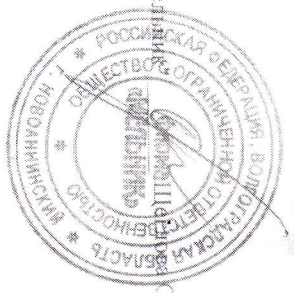
Сотрудников: Директор
 2022 года
 День: 1

Примерное 14 дневное Меню
 На питание учащихся

завтраки

от 10.01.2022года

Утверждаю: Директор ООО фирма "Меллин & Ко" О.А.



№ 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	Са	Р	Мг	Fe						
ТТК №93	котлета Аппетитная(куриная)	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	макаронны отварные	180	180	17,40	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	26	26	10,07	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 Компот из смеси сухофруктов	2/30	2/30	5,54	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	Итого:	200	200	8,20	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:				75,51												968,14				

День 2

Сезон: зимний-весенний

ТК№120609 рец№489	рагу из кур филе	260	260	55,52	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	5,54	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№16010Б рец№686	чай с сах и лим	200/15/7	200/15/7	3,80	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. Слуш.мол	50	50	10,65	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:				75,51												702,61

День 3

Сезон: зимний-весенний

реци№304 сб 2010г	глав из кур филе	270	270	58,15	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	5,54	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	како на молоке	200	200	11,82	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:				75,51												721,29

День 4

Сезон: зимний-весенний

реци№168 сб 2010г	Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная (манная)	200/10	200/10	27,40	4,52	4,07	35,46	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47	121,76
ТК№5	Горячи из печи "Оладушки"	50	50	10,25	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	1/30	1/30	2,77	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 реци№959	Какао на молоке	200	200	11,82	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	23,27	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:				75,51												720,07

День 5

Сезон: зимний-весенний

ТК№7 сб2007г	Макароны отварные	180	180	17,40	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	40	40	16,14	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	тефтеля "Домашняя"	100	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

Качест уадоот	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	5,54	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№160106рец	чай с сахар и лимонном	200/15/7	200/15/7	3,80	0,04	0,00	10,12	0,00	1,60	11,10	0,00	15,33	2,30	0,77	0,00	41,26
№с86																662,20
Итого:				75,51												

День 6

Сезон:зимний-весенний

	котлета мясная(Львобельская)	100	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№4	гороховое пюре	180	180	16,80	23,20	5,43	50,80	0,81	6,45	0,07	5,00	115,00	23,00	61,64	4,00	272,20
сб 2004г	соус основной красный	43	43	16,97	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№377(3)	хлеб ржаной	2/30	2/30	5,54	3,68	1,28	25,12	0,04	4,60	30,20	0,52	17,10	32,76	13,20	0,02	128,52
Качест уадоот	компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	0,04	0,00	24,76	0,01	1,08	0,00	56,51	6,40	3,60	0,00	1,80	94,20
TK№1 рец868																723,28
Итого:				75,51												

День 7

Сезон:зимний-весенний

TK№3	блин со вкусом вар струщ.мол.	50	50	10,65	3,50	7,50	36,00	24,2	23,60	0,40	0,02	71,20	51,56	12,00	0,02	230,00
уадоот качества	яблоко сезонное каша жидкая	1шт	1шт	28,99	2,20	2,30	5,80	0,04	0,00	11	0,01	44,50	21,10	6,00	0,01	92,96
TK№120224 рец№311	молочная (из хлопьев овсяных)	200/10	200/10	29,30	9,70	12,50	54,40	0,04	6,80	28,45	0,05	55,28	61,00	13,00	1,20	242,42
уадоот качества	хлеб пшеничный чай с сахаром и лимонном	1/30	1/30	2,77	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 рец868		200/15/7	200/15/7	3,80	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:				75,51												850,73

День 8

Сезон:зимний-весенний

ТТК№6	Оладьи "Печеночные"	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
ТК№158 рец84	каша перловая рассыпчатая соус основной красный	200	200	15,00	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)		42	42	16,45	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 пшеничн.в/с	2/30	2/30	5,54	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 рец868	компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	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:				75,51												618,75

День 9

Сезон:зимний-весенний

рец№304 с62010г	плов из куриного филе	281	281	62,09	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	200,17	59,38	2,74	471,25
Уд. Качества	Хлеб ржаной кисель из концентрата плодового или ягодного	2/30	2/30	5,54	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 с62012г		200	200	7,88	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:				75,51												641,03

День 10

Сезон:зимний-весенний

ТТК № 4	котлета мясная (Цвибельская)	100	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№7 с6 2007г	макаронны отварн соус основной красный	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)		37	37	14,37	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	5,54	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 с62005г	компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	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				75,51												818,14

День 11

Сезон: зимний-весенний

ТТК2	котлета рыбная "Сазан"	100	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
ТК№7 с620071	макаронны отварные	200	200	19,40	17,54	18,70	20,80	115,86	3,25	0,00	10,62	3,20	146,74	27,40	3,10	367,21
ТК№377(3)	соус основной красный	48	48	18,67	0,35	0,33	0,97	0,30	0,00	0,00	2,46	3,20	0,66	0,01	0,35	8,63
Качест.удост	Хлеб ржаной	2/30	2/30	5,54	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 рец668	компот из смеси сухофруктов	200	200	8,20	0,04	0,00	24,76	0,01	1,03	0,00	56,51	6,40	3,60	0,00	1,80	94,20
Итого				75,51												723,56

День 12

Сезон: зимний-весенний

ТТК №5	Горьчи из печи "Оладушки"	100	100	20,50	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	стучённое молоко	30	30	11,94	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 с620101р	каша вязкая: молочная "Дружба"(пшённая)	200/10	200/10	28,48	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	1/30	1/30	2,77	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 рец595	какао на молоке	200	200	11,82	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				75,51												817,86

День 13

Сезон: зимний-весенний

ТТК№9	тефтели "Домашняя"	100	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 красный основной	30	30	13,36	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№694 с62005г	картофельное пюре	180	180	16,10	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	5,54	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 концентрата плодового или ягодного															
TKN#517 сб2012г		200	200	7,88	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				75,51												610,77

День 14

Сезон:зимний-весенний

рец№168 сб2010г	каша рисовая молочная	200/16	200/16	36,85	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	37,66	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
TKN#3	блин со вкусом вар.студ.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	2/30	2/30	5,54	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#59	какао на молоке	200	200	11,82	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				75,51												712,35

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар