

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Общепит"

Меню всесезонное ПИТАНИЯ учащихся в том числе с ОБЗ 7-11 лет (завтраки и обеды)

Утверждено:

Директор ООО "Общепит"
В. В. Духова Н.И.

рецептура	№п/п	Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	калории	вит С	ВИТА	ВИТВ1	ВИТ Е	Са	Mg	P	Fe
			1 день												
			завтрак												
ТК 246 2008г		1 Огурец консервирован. порц	60	1,2	0,48	2,76	25,2			23		13,8	8,4	6	0,36
268 мор		2 Коллета "Детская" с соусом	90	10,2	9,24	12,56	205,87	1	0,09			43,75	32,13	166,4	1,5
302 мор		3 Рис припущенный	150	3,79	4,32	38,12	203,55	0,14		0,58	0,31	5,31	25,46	77,91	1,11
Пр 1 2011/2		4 Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр 1 2011/2		5 Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			обед												
45 мор		1 С-т из св.капусты с м/раст	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,5		0,02	5,42	22,42	9,1	27,61	0,31
ТК16/2 2011/1		2 Суп картоф. с крупой, мясом	250/15	3,37	5,49	20,38	146,13	6,5		0,12	2,1	23,52		18,48	1,24
ТК20/8 2011/2		3 Тертые мясные с соусом	90	11,78	12,91	14,9	223	1,2	51	0,07	0,8	57,8	28,4	141,12	1,27
302 мор		4 Каша гречневая	150	8,72	5,43	45	166		1,1	0,29	14,7	1,43	22,15	1,2	2,15
Пр 1 2011/1		5 Компот из сушен. фруктов, ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2		6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2		7 Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			2 день												
			завтрак												
50 мор		1 Зеленый горошек консервирован	30	9,3	0,06	1,9	11	0,21		0,03		6	6,3	18,6	0,21
ТК14/7 2011/2		2 Суфле "Рыбка" с маслом/сливочн	90	11,86	3,43	2,63	89	0,08		0,08	1,4	53,73	13,5	108,4	0,7
ТК3/32011/1		3 Пюре картофельное	150	3,08	4,22	21,89	145,2	6,33	0,04	0,14	0,2	40	27,83	88,08	1
Пр 1 2011/1		4 Ком-т из фруктов или ягод с/м	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр 1 2011/2		5 Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			обед												
ТК 29 2008		1 С-т из свёклы с черносл, маслом	60	0,7	1,8	7,3	59	6,6		0,2	0,12	22,54	10,8	31,8	0,7
ТК 25/2 2011/1		2 Суп-шоре с гречками	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
ТК11/8 2011/2		3 Гуляш из мяса	90	39,02	43,58	12,13	198	0,45	2,7	0,1	0,45	50,4	39,6	193,5	16,2
ТК43/3 2011/1		4 Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,9	0,04		0,13	0,99	12,81	12,22	110,1	0,66
349мор		5 Напиток из пшеничка	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	0,02	6,4		3,6	0,18
Пр 1 2011/2		6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2		7 Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
			3 день												
			завтрак												
ТК12/1 2011/1		1 С-т из св.морк. с изюм. До 01.03.из	60	0,7	3	11,93	76	2,5	1,3	0,02		12		15,9	0,3
			3 день												
			завтрак												
			60	0,7	3	11,93	76	2,5	1,3	0,02		12		15,9	0,3

290 мот	2	Припуш. С01.03 до св.урож с м/р		90	14	10,58		14	205	0,14	25,98	0,1	0,19	40	28,9	150	1,4
302 мот	3	Фрикадельки курин с м/сливоч		150	8,72	5,43		45	166	1,1	1,1	0,07	0,29	14,7	1,43	22,15	1,2
TK13/10 2011/2	4	Каша гречневая		200	2,79	3,19		19,71	118,63	1,49	0,02	0,15	0,05	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	обед	31	1,1	0,31		10,25	72,29					20,5	33,5	33,5	0,27
TK246 2008r	1	Огурец свежий порционно		60	4,8	0,06		1,98	8,4	8,25		0,11	0,63	13	8,4	6	0,36
TK18/2 2011/1	2	Суп с макад.изделиями, с мясом		250/15	4,69	4,26		17,14	147,2	1,37	64,8	0,11	1,55	24,6	27	66,65	1,09
TK56 2003r	3	Голубцы лютыевские		90	11,8	12,1		9	120	1,37		5,26	60,9	40	64,13	269	2,96
TK3/2011/1	4	Пюре картофельное		150	3,08	4,22		21,89	145,2	6,33	0,04	0,14	0,2	40	27,83	88,08	1
Пр1 2011/1	5	Компот из св.фруктов витам		200	0,56	0,3		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1	21	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной		31	1,8	0,3		13,3	56,7			0,01	0,01	40,6	67	41	0,3
Пр1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир		62	4,3	1,5		29,3	150,1	10		0,03	9,17	10	75,8	75,8	2,2
338 мот	8	фрукт		100	0,4	0,4		9,8	52	31,3	93,42	0,69	9,17	517,2	223,92	1016,4	13,75
		итого день	4 день		58,74	45,35		231,19	1431,31								
			завтрак														
3 мот	1	Бутерброд с маслом сливоч.		31\10	4,9	11,55		17,1	193	7,46		0,19	0,32	106	4,8	0,12	0,09
259 мот	2	Жаркое по-домашнему		200	22,94	6,22		18,3	220,83		20	0,19	0,32	25,92	54,75	280,86	3,36
376 мот	3	Чай с сахаром		200	0,12	0,12		12,04	48,64			0,15	0	3,45	1,5	2	0,25
Пр1 2011/2	4	Хлеб пшеничный витаминизир	обед	31	1,1	0,31		10,25	72,29					20,5	33,5	33,5	0,27
TK 246 2008r	1	Помидор порционно		60	0,6	0,12		2,7	13,3	10,8		0,05	0,61	12	8,4	6,6	0,4
TK2/2 2011	2	Борщ со сметаной		250/5	2,6	5,7		14,4	123,3	0,56	43	0,06	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9
TK 64 2011/2	3	Колбаски "Витаминные"		90	17,6	14,58		5,6	225,1	0,25		0,15	0,78	30	31,5	93	1,05
TK130 2008r	4	Пюре гороховое		150	17,3	3,83		38,13	246,132			0,01	0	9,9	18,48	18,48	0,03
TK8/10 2011/2	5	Кисель "Витолка" витаминизир		200	1,36	0,3		29,02	116,19			0,15	3,24	21	33,5	41	0,27
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной		31	1,8	0,31		13,3	56,7	19,07	63	0,15	0,76	20,5	151,16	700,53	8,68
Пр1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир		31	1,1	0,31		10,25	72,29			0,76	3,24	349,75	151,16	700,53	8,68
		итого день	5 день		71,42	42,92		171,09	1387,772								
			завтрак														
TK9/5 2011/1	1	Запеканка творожная с мол.сгущ		150/20	34,1	24,8		44,8	354,8	0,9	0,45	0,12	0,85	261,35	53,7	431	1,2
128 мот	2	Выпечка		50	4,5	3,3		30,1	175,6	0,1		0,06	0,15	29,92	0,12	0,56	
TK6/10 2011/1	3	Компот из сушеных фруктов и ягод		200	0,56	0,31		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	обед	31	1,1	0,31		10,25	72,29			0,15	0,02	20,5	33,5	33,5	0,27
45 мот	1	Салат из св.огурцов с м/раст		60	0,46	3,65		1,43	40,38	5,7		0,02	0,15	13,11	7,98	24,01	0,34
TK6/2 2011	2	Пи со сметаной		250/5	3,9	5,2		10,64	109,45	18,46	48	0,08	1,53	48,32	24,35	50,83	0,9
291 мот	3	Плов с курицей		200	20,3	17		35,69	377	1,01		0,06	1,58	45,1	23,5	199,28	0,59
Пр1 2011/2	4	Сок фруктовый		200	1	0,3		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	5	Хлеб ржаной		31	1,8	0,3		13,3	56,7			0,01	0,01	21	41	41	0,3

Пр1 2011/1	5	Компот из свежих фруктов,ягод	200	0,56	0,3	27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,31	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	7	Хлеб витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
Пр1 2011/2		итого день		89,68	79,45	200,74	1519,01	59,17	63,01	1,2	11,18	304,59	196,03	844,5	24,19
		14 день													
		завтрак													
		31\10\15													
3 мор	1	Бутерброд с маслом,сыром.	250	4,58	12,94	10,35	201,89	0,11	98,00	1/6		153,5	5,25	110,5	0,42
128 мор	2	Каша молочная с масл.сливоч.	200	25,38	21,25	44,61	471,2	1,26	72	0,08	1,68	56,38	59,38	249,1	2,74
ТТК проивод	3	Какао витаминизиров	200	4,85	5,04	32,73	95,71	1,69	0,03	0,06	0,02	163,15	19,45	149,7	1,31
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
		обед													
50 мор	1	Икра кабачковая	60	2,69	5,77	4,27	80,65	4,91	23,4	0,01	2,76	97,14	13,81	65,88	0,77
ТК18/2 2011/1	2	Суп с макар.изделиями, с мясом	250/15	4,69	4,26	17,14	147,2	8,25		0,11	1	24,6	27	66,65	1,09
ТК14/7 2011/2	3	Суфле "Рыбка" с масл/сливочн	90	11,86	3,43	2,63	89	0,08	0,04	0,08	1,4	53,73	13,5	108,4	0,7
ТК3/32011/1	4	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	21,89	145,2	6,33	0,04	0,14	0,2	40	27,83	88,08	1
Пр1 2011/2	5	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	0,2	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	6	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	7	Хлеб пшеничный витаминизир	31	2,15	0,75	14,65	75	20		0,01		20,3		67	0,2
Пр1 2011/2	8	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10	42	20		0,06		20		20	4,4
338 мор		итого день		63,58	58,67	203,02	1564,84	51,63	193,47	8/9	7,26	684,3	174,22	1145,4	16
		15 день													
		завтрак													
		150/20													
ТК9/5 2011/1	1	Запеканка творожная с мол.сгущ	50	34,1	24,8	44,8	354,8	0,9	0,45	0,12	0,85	261,35	53,7	431	1,2
ТК8/12 2011	2	Выпечка	200	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1	0,02	0,06	0,03	29,92	0,12	431	0,56
ТК13/10 2011/2	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,02	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
		обед													
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	60	0,6	0,12	2,7	13,3				0,61	12	8,4	6,6	0,4
ТК 25/2 2011/1	2	Суп-пюре с грибами	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
214 медак.Вагн	3	Рагу овощное с курицей	250	15,38	19,59	18,2	380,9	10,35	0,39	0,17	3,18	68,59	39,38	185,54	2,2
ТТК проивз	4	Кисель "Вытошка" витаминизир	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3	0,7	21		41	0,3
Пр1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр1 2011/2	6	Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1	46,91	1,04	0,03	5,64	40,6	171,1	102,6	0,4
		итого день		67,95	58,26	212,92	1561,46			1,07				171,1	102,6
		16 день													
		завтрак													
		31\10													
3 мор	1	Бутерброд с маслом сливочн.	90	4,9	11,55	17,1	193	1	0,09	0,13	0,99	106	4,8	0,12	0,09
268 мор	2	Биточки из мяса с масл/слив	150	10,2	9,24	12,56	205,87	0,04		0,13	0	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК43/3 2011/1	3	Макаронны отварные	200	5,31	3,77	32,41	187,9			0,13		12,81	12,22	110,1	0,66
376 мор	4	Чай с сахаром	200	0,12	0,31	12,04	48,64			0,15		3,45	1,5	2	0,25
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29					20,5		33,5	0,27
		обед													
45 мор	1	Ст-из св.капусты с м/раст	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,5		0,02	5,42	22,42	9,1	27,61	0,31

212 мот	2 Омлет натуральный с маслом слив	130	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226,45	0,08	1,5	84,3	20	228,9	2,63
Пр1 2011/1	3 Компот из свежих фруктов,ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	4 Хлеб витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
ТК 246 2008г	1 Помидор порционно	60	0,66	0,12	2,76	13,5			0,61	0,61	12,6	8,4	6,6	0,4
102 мот	2 Суп гороховый	250	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
ТК 9/7 2011/2	3 Шницель из рыбы с маслом сл.	90	11,84	3,42	2,62	88,96	0,06		0,06	0,08	48	12	96,2	0,6
ТК3/2011/1	4 Пюре картофельное	150	3,08	4,22	21,89	145,2	6,33	0,04	0,14	0,2	40	27,83	88,08	1
Пр 1 2011/2	5 Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	0,2	14	8	14	2,8
Пр 1 2011/2	6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7 Хлеб пшеничный витаминизир	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03	7,32	40,6		67	0,4
Пр 1 2011/2	итого день		44,95	47,56	155,19	1270,49	29,2	227,08	0,82		381,45	156,04	742,96	11,85
	20 день													
	завтрак													
	31/10					193					106	4,8	0,12	0,09
3 мот	1 Бутерброд с маслом сливочн.	250	4,9	11,55	17,1	471,2	1,26	72	0,08	1,68	56,38	59,38	249,1	2,74
128 мот	2 Каша молочная "Дружба" с м/слив	200	25,38	21,25	44,61	95,71	1,69	0,03	0,06	0,02	163,15	19,45	149,7	1,31
ТТК производ	3 Какао "Бруми" витаминизиров	100	4,85	5,04	32,73	42	20		0,06		20		151,6	4,4
338 мот	4 Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
Пр1 2011/2	5 Хлеб витаминизированный	31	1,1	0,31	10,25				0,15					
	обед													
23 мот 2011	1 Салат из св.огурцов с м/рас	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5		0,03	0,25	21,85	13,3	40,02	0,57
82 мот	2 Борщ,со сметаной	250/10/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8		0,05	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9
268 мот	3 Котлета "Ботатырская" с м/сл	90	10,2	9,24	12,56	205,87	1	0,09	0,08	0,19	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК15/4 2011/1	4 Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	97	11,69	7,3	0,08	0	47,1	3,82	78,67	1,11
ТК12/10 2011/2	5 Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61			0,01		59	3,5	2	0,25
Пр 1 2011/2	6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	7 Хлеб пшеничный витаминизир	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
	итого день		56,79	65,29	192,28	1557,66	55,94	79,42	0,68	3,67	623,61	162,63	998,84	13,71
	Факт за 20 дней		1275,48	1135,46	4020,96	29724,92	788,64	1459,80	206,82	144	11150	3493,9	17264	187
	норма за 20 дней		924	946	4018	28210	720	840	144		11000	3000	13200	144
	Средняя в день факт		63,78	56,78	201,19	1486,88	39,39	73	10,34	7,2	557,5	169,82	854	9,35

Бухгалтер

Юнусова Е.С.