

Согласовано
 Директор ООО "Общепит"
 7-11 лет (завтраки и обеды)



ООО "Общепит"

Питания учащихся в том числе с ОВЗ
 7-11 лет (завтраки и обеды)

Утверждено:
 Директор ООО "Общепит"
 Глухова Н.И.

Рецептура	№п/п	Наименование блюда	Выход 1 день	белки	жиры	углеводы	калории	вит С	витА	ВитВ1	Вит Е	Са	Mg	P	Fe	
ТК 246 2008г	1	Огурец консервирован. порц.	30	2,5	0,03	0,7	3,9				0,01	6,9	4,2	3	0,18	
	2	Котлета из мяса с соусом	90	10,2	9,24	12,56	205,87	1	0,09			43,75	32,13	166,4	1,5	
	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	
	4	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					0	3,45	1,5	2	0,25
	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03			40,6		67	0,4
45 мор		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 крутой. маслорол	250/15	3,37	5,49	20,38	146,13	6,5		0,12	2,1	23,52	18,48	1,24	1,24	
ТК20/8 2011/2	3	Горелки 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 вязкая	150	8,72	5,43	45	166		1,1	0,29	14,7	1,43	22,15	1,2		
Пр1 2011/1	5	Компот из свежих фруктов	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 из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4	
		Итого день		52,29	43,77	248,9	1520,22	32,56	52,37	0,89	10,61	329,55	134,25	678,2	9,18	
		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 масл/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	
349мор	4	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	0,02	6,4		3,6	0,18	
Пр 1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4	
ТК 29 2008			обед													
ТК 25/2 2011/1	1	С-т из свёклы с черносл. масл/рвс	60	0,7	1,8	7,3	59	6,6		0,2	0,12	22,54	10,8	31,8	0,7	
ТК11/8 2011/2	2	Суп-пюре с трюфлями	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01	
ТК43/3 2011/1	3	Уляш 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	
349мор	4	Макаронные отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,9	0,04		0,13	0,99	12,81	12,22	110,1	0,66	
Пр 1 2011/2	5	Компот из сушеных фруктов и ягод	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 из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4	
		Итого день		83,13	65,31	220,74	1379,54	32,04	2,79	0,93	3,45	348,48	145,55	838,78	21,94	
		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	

321 мого	4 Капуста тушеная	150	2,82	2,9	8,85	69,5	31,35	0,26	0,04	2,8	69,94	23,01	46,7	0,88
349 мого	5 Нашиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	0,02	6,4		3,6	0,18
Пр I 2011/2	6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр I 2011/2	7 Хлеб из пшеничной муки I сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
	итого день		51,3	43,56	190,09	1423,39	48,18	44,97	0,97	5,95	383,13	170,34	711,45	9,56
	9 день													
	завтрак													
3 мого	1 Булбурод с маслом сливочн.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
128 мого	2 Каша молочная с м/слив	250/5	25,38	21,25	44,61	471,2	1,26	72	0,08	1,68	56,38	59,38	249,1	2,74
TK13/10 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
Пр I 2011/2	4 Хлеб из пшеничной муки I сорта	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
	обед													
TK 24/1 2011/1	1 Салат "Полезный" с м/растит	60	0,92	3,72	6,5	60,6	6,4		0,02	2,77	22,35	12	32,4	1,1
TK6/2 2011	2 Щи со сметаной	250/5	3,9	5,2	10,64	109,45	18,46		0,08	1,53	48,32	24,35	50,83	0,9
TK9/5 2011/1	3 Филе куриное тушен. в соусе	90	17,3	14,5	5,6	234,9	0,54	46,8	0,09		63,2	27	155,8	1,8
TK43/3 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
Ткпроизв	5 Напиток пром.произв. Валежек	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1,68	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр I 2011/2	6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр I 2011/2	7 Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
	итого день		68,26	65,29	217,31	1768,56	29,41	119	0,69	8,67	611,06	205,98	921,18	10,53
	10 день													
	завтрак													
TK24/1 2011/1	1 Кукуруза консервированная	30	0,9	0,08	2,1	14	0,2		0,04	6,65	8,1	7,22	19	0,22
TK20/8 2011/2	2 Тефтели 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 мого	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
TK8/10 2011/2	4 Кисель плодово-ягодный	200	1,36		29,02	116,19				0	9,9		18,48	0,03
Пр I 2011/2	5 Хлеб из пшеничной муки I сорта	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
	обед													
45 мого	1 С-т из св.капусты м/р	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,5		0,02	5,42	22,42	9,1	27,61	0,31
32/2 2011/1	2 Суп фасолевый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
TK11/8 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
302 мого	3 Каша ячневая	150	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39	0,35	1,68	17,64	1,71	26,58	1,44
Пр I 2011/1	5 Компот из сушен. фруктов, ягод	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03		49,5	32,03	44,53	1,02
Пр I 2011/2	6 Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр I 2011/2	7 Хлеб из пшеничной муки I сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
	итого день		83,42	79,43	233,15	1608,41	31,51	55,27	1,24	15,87	320,95	178,82	777,41	24,4
	11 день													
	завтрак													
3 мого	1 Булбурод с маслом сливочн.шок.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
268 мого	2 Шницель из мяса с масл.слив	90	10,2	9,24	12,56	205,87	1	0,09			43,75	32,13	166,4	1,5
302 мого	3 Каша гречневая вязкая	150	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39	0,35	1,68	17,64	1,71	26,58	1,44
TK11/10 2011/2	4 Чай с сахаром	200	0,1		9,3	36					112,5	99,1	185,5	0,1
Пр I 2011/2	5 Хлеб из пшеничной муки I сорта	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27

ТК12/1 2011	1	С-г из св. морк.с ябл.м/р до 1.03 из припущенной морк.с ябллок с м/рас. С 1.03 до нового урожая	обед	60	0,7	3	11,78	76	2,7	1,3	0,02		13	15,9	0,4	
ТК14/2 2011/1	2	Суп овощной со сметаной		250/5	3,9	5,2	10,64	86,45	18,46	0,08	1,53	48,32	24,35	50,83	0,9	
ТК64 2011/2	3	Суфле "Тюшка" с маслом/слив		90	19,8	16,3	6,3	253,3	0,6	11,2	47,2	0,07	63	27	155,2	1,9
ТК15/4 2011/1	4	Каша пшеничная		150	6,6	4,38	35,27	263,8	0,01	0,11	0,19	1,22	0,03	162	0,77	
349морг	5	Напиток из шиповника		200	0,04		24,76	94,2	6,08	0,01	0,02	6,4		3,6	0,18	
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 из пшеничной муки I сорта		31	1,1	0,31	10,25	72,29		0,15		20,5		33,5	0,27	
		итого день			60,59	57,9	207,88	1702,4	28,84	13,99	47,73	2,16	473,83	189,12	874,13	8,12
45 мор	1	С-г "из кашен. Капусты	завтрак	60	0,85	3,04	5,4	52,44	19,47	0,02	0,5	22,42	9,1	22,31	0,3	
ТК9/7 2011/2	2	Биточки из рыбы с маслом/слив		90	11,84	3,42	2,62	88,96	0,06	0,06	0,08	48	12	96,2	0,6	
ТК3/32011/1	3	Пиоре картофельное		150	3,08	4,22	21,89	145,2	6,33	0,04	0,14	40	27,83	88,08	1	
Пр1 2011/1	4	Компот из сушен. фруктов, ябл		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	5	Хлеб из пшеничной муки I сорта		31	1,1	0,31	10,25	72,29		0,15		20,5		33,5	0,27	
ТК24/1 2011/1	1	Салат "Полезный" с м/растит	обед	60	0,92	3,72	6,5	60,6	6,4	0,02	2,77	22,35	12	32,4	1,1	
102 мор	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	
19/8 2011/2	3	Зразы картофельные с мясом		200	15,5	11,8	32,5	302	2,94	0,15		32,31		3,03		
376 мор	4	Чай с сахаром		200	0,12		12,04	48,64			0	3,45	1,5	2	0,25	
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 из пшеничной муки I сорта		31	2,15	0,75	14,65	75		0,01		20,3		67	0,2	
		итого день			47,68	34,38	166,05	1206,57	42,22	0,22	5,44	317,91	129,76	514,2	10,1	
ТК246 2008г	1	Огурец консерв порционно	завтрак	60	4,8	0,06	1,98	8,4			0,63	13	8,4	6	0,36	
291 мор	3	Шлов с курицей (мясом)		200	20,3	17	35,69	377	1,01	48	0,06	1,58	45,1	23,5	199,28	0,59
ТПК проивз	3	Кисель плодово-ягодный		200			23,5	95	27,9	0,13	0,7			18,48	0,03	
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки I сорта		31	1,1	0,31	10,25	72,29		0,15		20,5		33,5	0,27	
22 мор	1	С-г из отв.кар.с зел.горош. с м/р.	обед	60	0,84	3,05	5,4	52,3	13,5	0,02		23,3	9,2	18,1	0,3	
96 мор	2	Рассольник со сметаной		250	6,2	8,8	14	182,55	7,96		1,53	56,2	18,8	1	2,03	
ТК8/8 2011/2	3	Беф-строганов		90	39,02	43,58	12,13	198	0,45	2,7	0,1	50,4	39,6	1,3	16,2	
ТК43/3 2011/1	4	Макаронны отварные		150	5,31	3,77	32,41	187,9	0,04	0,13	0,99	12,81	12,22	110,1	0,66	
Пр1 2011/1	5	Компот из свежих фруктов,ябл		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	6	Хлеб ржаной		31	1,8	0,3	13,3	56,7		0,01		21		41	0,3	
Пр1 2011/2	7	Хлеб из пшеничной муки I сорта		31	1,1	0,31	10,25	72,29		0,15		20,5		33,5	0,27	
		итого день			81,03	77,18	186,8	1416,22	52,08	51,01	0,95	7,56	312,31	143,75	506,79	22,03

82 мого	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
ТК 9/7 2011/2	3	Шницель, рыб. из котл. массы с мас. сл.	90	11,84	3,42	2,62	88,96	0,06		0,06	0,08	48	12	96,2	0,6
ТК3/32011/1	4	Пиоре каргофельное	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 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
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 из пшеничной муки I сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		36,4	46,38	158,92	1227,93	33,32	226,85	0,6	7,28	433,68	167,74	721,67	8,84
		20 день													
		завтрак													
3 мого	1	Бутерброд с маслом сливочн.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	
128 мого	2	Каша молочная "Дружба" с м/слив	250	25,38	21,25	44,61	471,2	1,26	72	0,08	1,68	56,38	59,38	249,1	2,74
ТТК производ	3	Какао витаминизированное	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 из пшеничной муки I сорта	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
		обед													
45 мого	1	С-т из св. капусты м/р	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,5		0,02	5,42	22,42	9,1	27,61	0,31
32/2 2011/1	2	Суп фасолевый с мясом	250/15	9,76	6,82	19,01	190,95	5,8		0,23	0,21	38,08	35,3	87,18	2,03
268 мого	3	Котлета "Богатырская" с м/сл	90	10,2	9,24	12,56	205,87	1	0,09			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	0,19	47,1	3,82	78,67	1,11
ТТК произв		Кисель плодово-ягодный	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3	0,7			18,48	0,03
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 из пшеничной муки I сорта	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
		итого день		62,24	61,57	202,22	1602,45	71,84	79,55	1,08	8,22	538,88	163,98	885,26	9,96
		Факт за 20 дней		1286,29	1122,63	4053,28	29922,08	733,61	1459,80	206,82	145,8	11150	3445,37	16158	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

Юнусова Е. С.

Юнусова

Бухгалтер