

Сотворено
Директор образовательного учреждения

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

ООО "Общепит"

20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВСЕСЕЗОННОЕ (завтраки)

рецептура	№ п/п	Наименование блюд	Выход, г.	белки	жиры	угле-воды	Калорийнос-ть	Витам С	Вит А	Вит. В1	Са	Mg	P	Fe
	с 7 до 11 лет													
	1 неделя 1 день													
268 мол	1	Шницель из говядины с м/сл	80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,13	23	0,08	35	25,7	133,12	1,3
302 мол	2	Капша гречневая вязкая	150	8,72	5,43	45	263,8		1,1		14,7	1,43	22,15	1,2
Прп1 2011/2	3	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	14	8	14	2,8
ТК8/12 2011/2	4	Выпечка	50	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1		0,06	29,92	0,12		0,56
Прп1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			31,46	18,59	139,36	854,98	9,23	24,1	0,46	134,62	35,25	169,27	7,06
	2 день													
71 мол 2011	1	Овощи порционно	60	1,2	0,48	2,76	25,2				13,8	8,4	6	0,36
ТК14/7 2011/2	2	Суп-ле Рыбка с маслом слив.	80/5	10,95	9,36	7,66	158,4	0,05		0,05	49,75	13	100,25	0,6
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	21,89	145,2	6,33	0,04	0,14	40	27,83	88,08	1
Прп1 2011/1	4	Компот из фруктов или ягод вып	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
Прп1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			20,59	14,68	90,7	587,17	7,6	0,22	0,52	194,05	81,26	238,86	4,18
	3 день													
ТК12/1 2011/1	1	Салат из морк. с изюм с м/ раст	60	0,7	3	11,93	76	2,5		0,02	12		15,92	0,3
290 мол 2011	2	Курица тушеная в соусе молоч.	80	17	14,58	5,6	225	0,54	43	0,06	56,1	23,9	138,24	1,76
ТК15/4 2011/1	3	Капша пшеничная	150	6,6	4,68	35,27	263,8		0,02	0,11	1,31	0,03	165,5	2,43
ТК13/10 2011/2	4	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	170,4	34,2	136,8	1,25
Прп1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			31,89	26,07	103,01	828,01	4,53	43,04	0,56	280,81	58,13	456,46	6,94
	4 день													
ТК24/1 2011/1	1	Салат «Полезный» с м/ растит.	60	0,9	3,7	6,48	60,6	6,9		0,02	22,35	12	34,2	1,08

14 день															
	1	Салат "Здоровье" с м/ раст.	60	0.85	3.04	5.4	52.44	19.47			0.02	22.42	9.1	22.31	0.3
45 мот	2	Котлета из рыбы с м. слив	80/5	11.84	3.42	2.62	88.96	0.06			0.06	48	12	96.2	0.06
ТК9/7 2011/2	3	Пюре картофельное	150	3.08	4.22	21.89	145.2	6.33	0.04		0.14	40	27.83	88.08	1
ТК3/3 2011/1	4	Компот из сухофруктов вишня	200	0.04		24.76	94.2	6.08			0.01	6.4		3.6	0.18
349 мот	5	Хлеб витаминизированный	62	4.8	0.62	30.5	144.58				0.3	41			1.2
1Pr1 2011/2	Итого в день			20.61	11.3	85.17	525.38	31.94	0.04	0.53	157.82	48.93	210.19	2.74	
		15 день													
ТК9/5 2011/1	1	Запеканка творог с джемом и мол/ст	200/20	51.04	33	64.9	512.6	1.36	0.6		0.16	415.12	89.69	632.34	1.54
ТТК провоз	2	Какао «Бруми» витаминиз	200	4.85	5.04	32.73	95.71	1.69	0.03		0.06	163.2	39.45	149.7	1.31
338 мот	3	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15			0.45	15		113.7	3.3
1Pr1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	4.8	0.62	30.5	144.58				0.3	41			1.2
	Итого в день			61.29	39.26	142.83	823.39	18.05	0.63	0.97	634.32	129.14	895.74	7.35	
4 неделя 16 день															
	1	Огурец консервир. порцион	60	1.2	0.48	2.76	25.2					13.8	8.4	6	0.36
ТК40/8 2011/2	2	Фрикадельки из говядины с м.ст	80/5	12.44	9.24	12.56	183	0.13	23		0.08	35	25.7	133.12	1.3
309 мот	3	Макаронн отварные	150	5.31	3.77	32.41	187.9	0.04			0.13	2.33	20.55	110.08	2.33
1Pr1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21.2	88	9			0.02	14	8	14	2.8
1Pr1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4.8	0.62	30.5	144.58				0.3	41			1.2
	Итого в день			23.55	13.63	96.67	603.48	9.17	23	0.53	106.13	62.65	263.2	7.99	
17 день															
	1	Салат "Витаминный" с м/ раст.	60	0.85	3.04	5.4	52.44	19.47			0.02	22.42	9.1	22.31	0.3
ТТК 17	2	Рыба запеченая под сыром.	80	11.84	3.42	2.62	88.96	0.06			0.06	48	12	96.2	0.06
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	150	3.08	4.22	21.89	145.2	6.33	0.04		0.14	40	27.83	88.08	1
1Pr1 2011/1	4	Компот из св.фруктов	200	0.56		27.89	113.79	1.22	0.18		0.03	49.5	32.03	44.53	1.02
1Pr1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4.8	0.62	30.5	144.58				0.3	41			1.2
	Итого в день			21.13	11.3	88.3	544.97	27.08	0.22	0.55	200.92	80.96	251.12	3.58	
18 день															
ТК 27 2008	1	Салат из свеклы с сыром м/раст.	100	1.53	6.19	10.8	101	11.5			0.03	37.25	20	57	1.8
246 мот	2	Гуляш из говядины	80	34.69	38.74	10.78	530.45	8	2.4		0.09	48.8	35.2	172	3
302 мот	3	Капша гречневая вязкая	150	8.72	5.43	45	263.8		1.1			14.7	1.43	22.15	1.2
349 мот	4	Напиток из шиповника	200	0.04		24.76	94.2	6.08			0.01	6.4		3.6	0.18
1Pr1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4.8	0.62	30.5	144.58				0.3	41			1.2

Итого в день		49,78	50,98	121,84	1134,03	25,58	3,5	0,43	148,15	56,63	254,75	7,38		
19 день														
45 мот	1	Салат из капусты с моркост	60	0,85	3,04	5,4	52,44	19,47		0,02	22,42	9,1	22,31	0,3
212 мот	2	Омлет натуральн.с молочным	160	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226,45	0,08	84,3	20	228,9	2,63
1К13,10 2011,2	3	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	170,4	34,2	136,8	1,25
1Пр1 2011/2	4	Хлеб выпеченный из ржаной	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			17,5	34,61	58,83	613,65	21,15	226,47	0,47	318,12	63,3	388,01	5,38
	20 день													
22 мот	1	Салат из свеж.овощей с моркост.	60	0,6	3,68	2,13	43,8	8		0,03	11,98	9,33	21,87	0,42
128 мот	2	Каша молочная "Дружба"	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
1Пр1 2011/1	3	Компот из св.фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
338 мот	4	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
1Пр1 2011/2	5	Хлеб выпеченный из ржаной	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			31,94	26,15	119,83	843,92	25,48	60,18	0,89	173,86	100,74	429,2	8,68
Итого по факту за 20 дней				592,5	449,9	2017,8	13196,2	359	862,5	16	4555	1760	7725	121
по норме за 20 дней				385	395	1675	11750	300	350	6	4580	1250	7500	60

бухгалтер

С.А. Дудина

Дудина С.А.