Согласовано: Директор МАОУ "Лицей №21"
Иващененко О.Н.

Утверждаю: Директор ООО "Общепит"
Кулова Н.И

ООО "Общепит"

Меню всесезонное питания учащихся в том числе с ОВЗ
12 лет и старше (завтраки и обеды)

рецептура	№п/п	Наименование блюд	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.	50	1	0,4	2,3	21				0,01	11,5	7	3	0,3
268 мог	2	Котлета мясная с соусом	100	15,55	11,55	15,7	228,75	1,1	28,75	43,750,1		43,75	32,13	166,4	1,2
302 мог	3	Рис припущеный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
Пр I 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3		41		67	0,53
			обед												
45 мог	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
ТК16/2 2011/1	2	Суп картоф.с крупой с мясопродук	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	Тефтели мясные с соусом	100	14,73	16,14	18,63	278,75	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,59
302 мог	4	Каша гречневая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
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
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		**58,32**	**55,61**	**268,73**	**1834,86**	**51,83**	**65,42**	**45,08**	**16,39**	**362,28**	**293,55**	**580,57**	**10,34**
			2 день												
			завтрак												
50 мог	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	100/5	14,8	4,28	3,28	121,2	0,08		0,08	1,55	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/32011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр 1 2011/1	4	Ком-т из фруктов или ягод сущен	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03		49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3		41		67	0,53
			обед												
ТК 29 2008	1	С-т из свёклы с чернсл. масл/раст	100	1,13	3,01	12,3	98	11,5		0,03	0,2	37,2	18	53	1,2
ТК 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гренками	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	100	43,36	48,42	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
ТК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
349мог	5	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	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		**91**	**75,17**	**234,6**	**1571,13**	**32,22**	**3,18**	**1,11**	**3,94**	**428,73**	**178,68**	**973,89**	**9,44**
			3 день												
			завтрак												
ТК12/1 2011/1	1	С-т из св.морк.с изюм. До 01.03.из	100	1,3	4,96	18,64	124,4	5,01	2	0,04		19,9		26,53	0,52
		припущ. С01.03 до св.урож с м/р													

290 мог	2	Фрикадельки курин.(мясные) с м/сл	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,21	43,75	32,13	166,4		
302 мог	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44	
ТК13/10 2011/2	4	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,05	170,4	34,2	136,8	1,25	
ТК13/10 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41	41		67	0,53	
			обед													
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7	
ТК2/2 2011	2	Борщ со сметаной	250/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8		0,05	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9	
ТК 64 2011/2	3	Колбаски"Витаминные"	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	0,08	0,87	70,13	29,88	172,75	0,21	
ТК130 2008г	4	Каша пшеничная	180	20,75	4,6	45,76	295,36	0,3		0,18		36	37,8	111,6	1,26	
ТК8/10 2011/2	5	Кисель плодово-ягодный	200	1,36		29,02	116,19				0	9,9		18,48	0,03	
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	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27	
		итого день		**83,3**	**56,97**	**245,28**	**1876,45**	**18,43**	**85,91**	**0,98**	**44,13**	**515,6**	**175,97**	**864,87**	**8,91**	
			4 день													
			завтрак													
45 мог	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51	
259 мог	2	Жаркое по-домашнему	250	28,9	8,5	24,3	258,5	9,63	25	0,24	0,4	31,75	68,25	350,9	4,17	
376 мог	3	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25	
Пр 1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	31	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27	
			обед													
ТК246 2008г	1	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	3,3	14	0			0,15	23	14	10	0,6	
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	1,55	24,6	27	66,65	1,09	
ТК56 2003г	3	Голубцы любительские	100	13,12	13,4	10	133	1,52	72		5,84	67,65	71,25	298,9	3,29	
ТК3/32011/1	4	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2	
Пр1 2011/1	5	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1	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		**64,12**	**47,19**	**192,57**	**1379,64**	**27,08**	**97,23**	**0,73**	**9,17**	**436**	**232,22**	**1020,3**	**12,68**	
			5 день													
			завтрак													
22 мог	1	С-т из отв.кар.с конс.огурц. с м/рас.	100	1,32	5,01	9	85,2	12,1		0,03		30,37	13	25	0,32	
ТК9/5 2011/1	2	Пудинг творож.рисовый с джемом	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	
Пр1 2011/1	3	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	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53		
			обед													
23 мог	1	С-т из свежих огурцов с м/раст	100	1,23	4,9	3,52	102	3,1		0,9	0,2	30	23,1	52	1,1	
ТК6/2 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	
291 мог	3	Плов с курицей (мясом)	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	1,98	56,38	59,38	249,13	2,74	
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 ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3	
Пр 1 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4	
		итого день		**78,97**	**61,87**	**245,86**	**1766,27**	**34,04**	**60,63**	**1,63**	**49,24**	**551,07**	**267,68**	**950,02**	**11,02**	
			6 день													

6 день

			завтрак												
3 мог	1	Бутерброд с маслом, сыром.	31/10\15	4,58	12,94	10,35	201,89	0,11	98,00	1/6		153,5	5,25	110,5	0,42
290 мог	2	Курица тушеная соусе	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,21	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК43/3 2011/1	3	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225				15,38	2,79	14,66	132,1	0,79
ТК11/10 2011/2	4	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01			112,5	99,1	185,5	0,1
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 12/1 2011	1	С-т из св.морк.с сахаром,м/р до	100	1,3	4,96	19,64	127	4,31	2	0,04	6,9	19,9		26,53	0,52
		1.03,из припущ. морк.с сахаром													
		с м/р. С 1.03 до нового урожая													
102 мог	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 8/12 2011/2	3	Запеканка картофельная с мясом	250	35,65	10,45	36,84	350,88	10,73	29,72	1,48	0,48	19,89	74,22	448,8	1,12
Пр1 2011/1	4	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	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**78,1**	**56,11**	**240,71**	**1825,64**	**24,07**	**130,01**	**46**	**65,65**	**489,89**	**493,96**	**1145,2**	**6,7**
			7 день												
			завтрак												
ТК 246 2008г	1	Огурец консервирован. порц.	50	1	0,4	2,3	21				0,01	11,5	7	3	0,3
ТК9/7 2011/2	2	Шницель из рыбы с масл/сливоч	100/5	14,8	4,28	3,28	130,9	0,08		0,08	0,09	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
ТК6/10 2011/1	4	Компот из урюка	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 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7
ТК 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гренками	250	3,38	5,15	21,06	144,14	6,17	0,05	0,16	0,25	48	35,3	106,1	1,01
268 мог	3	Котлета из мяса с маслом слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
321 мог	4	Капуста тушеная	180	3,38	3,47	10,62	83,36	37,62	0,31	0,05	3,36	83,93	27,63	56,07	1,06
349мог	5	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	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	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		**49,92**	**36,6**	**196,61**	**1384,34**	**69,28**	**29,34**	**0,94**	**47,82**	**438,73**	**254,48**	**775,19**	**9,17**
			8 день												
			завтрак												
23 мог	1	С-т из св. огурцов с м/раст	100	1,23	4,9	3,52	102	3,1		0,9	0,2	30	23,1	52	1,1
ТК64 2011/2	2	Колбаски"Витаминные"из курицы	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	53,75	0,08	0,13	70,13	29,88	172,8	2,21
302 мог	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
Пр1 2011/1	4	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	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
41 мог	1	С-т из отв. карт.с зел.гор. С м/раст	100	2,98	5,19	6,25	88,3	11	0,68	0,11	4,74	21,45	20,8	59,95	0,68
88 мог	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

ТК9/5 2011/1	3	Печень по-строгановски	100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
302 мог	4	Рис припущеный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
Пр 1 2011/2	5	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	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 из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**76,95**	**72,64**	**245,22**	**1890,93**	**44,12**	**58,9**	**2,38**	**52,44**	**375,01**	**281,42**	**837,71**	**13,98**
			9 день												
			завтрак												
3 мог	1	Бутерброд с маслом сливочн.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
128 мог	2	Каша молочная рисоваяс масл.слив.	300/5	30,46	25,5	53,53	565,5	1,51	72	0,1	2,1	67,66	71,26	298,92	3,29
ТК13/10 2011/2	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,05	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 24/1 2011/1	1	Салат "Полезный" с маслом растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
82 мог	2	Борщ со сметаной	250/5	2,6	5,7	14,4	123,3	10,8		0,05	1,53	44,38	26,25	53,23	0,9
ТК9/5 2011/1	3	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,2	16,1	6,5	261	0,6	52	0,1		70,25	30	173,13	2
ТК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225				15,38	2,79	14,66	132,1	0,79
376 мог	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	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 из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**73,97**	**72,02**	**244,24**	**1982,61**	**25,63**	**124,18**	**0,65**	**65,61**	**442,88**	**267,5**	**869,56**	**10,84**
			10 день												
			завтрак												
45 мог	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
ТК20/8 2011/2	2	Тефтели из мяса с соусом	100	14,73	16,14	18,63	278,75	14,01	63,75	0,09	1	72,25	35,5	176,4	1,59
302 мог	3	Рис припущеный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
ТТК производ	4	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	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
45 мог	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
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
ТК11/8 2011/2	3	Гуляш из мяса	100	21,68	24,21	13,48	220	0,5	2,9	0,12	0,5	56	44	215	1,8
302 мог	4	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
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
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	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		**74,94**	**71,53**	**263,42**	**1813,64**	**56,03**	**68,25**	**1,62**	**60,76**	**489,76**	**287,92**	**948,02**	**11,75**
			11 день												
			завтрак												
3 мог	1	Бутерброд с маслом сливочн.шок.	31\10	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
268 мог	2	Шницель из мяса с масл.слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
302 мог	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44

ТК11/10 2011/2	4	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01			112,5	99,1	185,5	0,1
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 12/1 2011	1	С-т из св. морк.с ябл.м/р до 1.03	100	1,3	4,96	19,64	127	4,31	2	0,04	6,9	19,9		26,53	0,52
		из припущеной морк.с яблок													
		с м/рас. С 1.03 до нового урожая													
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 "Птичка" с масл/слив	100/5	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	11,2	53,75	0,08	70,13	29,9	172,1	2,21
ТК15/4 2011/1	4	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	316,56		0,02	0,13	0,23	1,46	0,04	194,4	0,92
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 из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**75,72**	**66,48**	**252,4**	**2000,89**	**33,4**	**43,37**	**54,46**	**51,16**	**495,3**	**267,03**	**944,99**	**11,18**
			12 день												
			завтрак												
45 мог	1	С-т "Здоровье" с масл.раст.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	22,45		0,03	0,8	37,37	15,16	27,61	0,51
ТК9/7 2011/2	2	Биточки из рыбы с масл.слив	100	14,8	4,28	3,28	130,9	0,08		0,08	0,09	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/3 2011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр1 2011/1	4	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	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 24/1 2011/1	1	Салат "Полезный" с м/растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
96 мог	2	Рассольник со сметаной	250/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
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 мог	4	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		**50,1**	**45,09**	**185,93**	**1434,98**	**52,61**	**0,23**	**0,8**	**49,93**	**365,03**	**182,88**	**467**	**9,11**
			13 день												
			завтрак												
ТК12/1 2011/1	1	Винегрет овощной с маслом раст	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31			0,04	19,9		26,53	0,52
291 мог	2	Плов с отварной курицей(мясом)	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	1,1	56,38	59,38	249,1	2,74
ТТК произв	3	Кисель плодово-ягодный	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3	0,7			18,48	0,03
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
22 мог	1	С-т из отв.кар.с конс.огурц. с м/рас.	100	1,32	5,01	9	85,2	12,1		0,03		30,37	13	25	0,32
102 мог	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
ТК8/8 2011/2	3	Беф-строганов	100	21,72	25,11	13,48	240	10,1	2,9	0,12	0,5	93,5	44	215	1,3
ТК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225				15,38	2,79	14,66	132,1	0,79
Пр1 2011/1	5	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
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		**74,14**	**65,27**	**242,77**	**1786,57**	**58,38**	**63,21**	**1,13**	**60,72**	**355,22**	**279,37**	**889,92**	**9,53**
			14 день												

ТК246 2008г	1	Огурец свежий порционно	завтрак													
290 мог	2	Фрикадельки курин.(мясные) с м/сл	100	0,8	0,1	3,3	14	0			0,15	23	14	10	0,6
ТТК производ	3	Какао витаминизированное	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,21	43,75	32,13	166,4	1,5
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	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
			62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
50 мог	1	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2		0,01		24,6	9	22,2	0,42
ТК18/2 2011/1	2	Суп с макар.изделиями,с мясопрод	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	100/5	14,8	4,28	3,28	121,2	0,08		0,08	1,55	59,7	15	120,3	0,8
ТК3/32011/1	4	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
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 из пшеничной муки 1 сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		**71,56**	**66,36**	**219,73**	**1761,4**	**31,3**	**170,08**	**1**	**46,1**	**596,46**	**235,35**	**996,46**	**11,83**
			15 день												
			завтрак												
45 Могильн	1	Салат овощной с маслом раст.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03		37,37	15,16	27,61	0,51
ТК9/5 2011/1	2	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
ТК13/10 2011/2	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	1,49	0,02	0,07	0,05	170,4	34,2	136,8	1,25
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7
ТК 25/2 2011/1	2	Суп- пюре с гренками	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.Ваги	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 произв	4	Кисель плодово-ягодный	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3	0,7			18,48	0,03
Пр 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**69,55**	**58,65**	**225,07**	**1642,95**	**46,91**	**1,04**	**1,22**	**46,15**	**660,86**	**243,7**	**997,45**	**7,65**
			16 день												
3 мог	1	Бутерброд с маслом сливочн.	31\20	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
268 мог	2	Биточки из мяса с масл/слив	100/5	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК43/3 2011/1	3	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
376 мог	4	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
45 мог	1	Салат из св. капусты с м/раст	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45		0,03	9,04	37,37	15,16	27,61	0,51
ТК 19/2 2011/1	2	Суп картофел. с рыбн .консерв.	250	9,05	7,74	16,21	148,7	8,7		0,13	1,4	34,2	12,8	105,1	0,27
ТК20/8 2011/2	3	Тефтели из мяса с соусом	100/50	14,73	16,14	18,63	277,8	1,4	63,75	0,09	0,9	72,25	35,5	176,38	0,59
302 мог	4	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
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
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	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		**69,12**	**65,6**	**250,29**	**1891,86**	**43,92**	**94,07**	**0,85**	**56,43**	**420,84**	**217,29**	**789,35**	**6,96**

ТК3/32011/1	4	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
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
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		**49,29**	**53,76**	**185,94**	**1479,23**	**27,07**	**226,41**	**2,55**	**130,67**	**377,7**	**293,01**	**775,63**	**10,42**
			20 день												
			завтрак												
ТК8/12 2011/2	1	Выпечка	50	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1		0,06		29,92	0,12		0,56
128 мог	2	Каша молочная"Дружба"с м/слив	300/5	30,46	3	53,53	565,5	1,51	72	0,1		67,66	71,26	298,92	3,29
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 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
23 мог 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 мог	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 мог	3	Котлета "Богатырская" с м/сливоч	100/5	15,55	11,55	15,7	208,75	0,15	28,75	0,1	0,87	43,75	32,13	166,4	1,5
ТК15/4 2011/1	4	Рагу овощное	180	2,76	4,44	50,78	116,4	14,03	8,75	0,1	0,23	56,52	4,58	94,4	1,33
ТК12/10 2011/2	5	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61			0,01	0	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 из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**71,58**	**73,69**	**260,92**	**1782,34**	**37,68**	**109,53**	**0,79**	**43,9**	**623,91**	**242,27**	**913,32**	**9,94**
		Факт за 20 дней		**1403**	**1257,2**	**4581,05**	**34693,8**	**908,35**	**1768,6**	**251,35**	**925,62**	**12410**	**5027,4**	**18507**	**216,65**
		норма за 20 дней		**1080**	**1104**	**4580**	**32640**	**840**	**1080**	**168**		**12500**	**3600**	**13900**	**216**
		Средняя в день факт		**70,15**	**62,86**	**229,05**	**1734,7**	**45,4**	**88,43**	**12,57**	**46,28**	**620,5**	**251,37**	**925,35**	**10,83**

Используемая литература

1.Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. 2 части г.Екатеринбург 2011г

2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов, дошкольных оздоровительных учреждений. Пермская гос.мед.академия им.академика Е.А.Вагнера 2008г.

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области г.Екатеринбург 2003г

4.Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Екатеринбург 1993г. и 2000г

5. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания Свердловской области г Екатеринбург 1999г

6.Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного 2011г

7. СанПиН 2020г. Организация питания населению.

Составил Юнусова Е.С.

			17 день												
			завтрак												
49 мог 2011	1	С-т "Витаминный" с масл.раст	100	1,42	5,07	9	87,4	32,45	1,9	0,03	1,3	37,37	15,17	37,18	0,5
ТК64 2011/2	2	Суфле "Птичка" с масл/слив	100/5	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68	11,2	53,75	0,08	70,13	29,9	172,1	2,21
ТК3/32011/1	3	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,42	6,46	0,05	0,16	0,23	47,95	13,39	105,66	1,2
Пр 1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
71 мог 2011	1	Огурец консерв. Порционно	30	2,5	0,03	0,7	3,9				0,01	6,9	4,2	3	0,18
104 мог	2	Суп с мясными фрикадельками	250/25	9,76	6,82	17,01	188	12,34	4,95	0,15	1,53	31,9	40,01	129,96	1,61
291 мог	3	Плов с курицей (мясом)	250	21,25	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	1,98	56,38	29,38	249,13	0,74
ТК13/10 2011/2	4	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 1 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр 1 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		**73,25**	**64,28**	**210,31**	**1782,23**	**63,68**	**78,12**	**54,6**	**48,15**	**496,63**	**241,25**	**956,36**	**11,19**
			18 день												
			завтрак												
ТК 24/1 2011/1	1	Салат из свеклы с сыром с м/растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
246 мог	2	Гуляш из мяса	100	21,72	25,11	13,48	240	10,1	2,9	0,12	0,5	93,5	44	215	1,3
302 мог	3	Каша гречневая вязкая	180	10,35	7,31	46,37	292,5		1,39		0,35	17,64	1,71	26,58	1,44
349 мог	4	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	0,8	6,4		3,6	0,18
Пр1 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 12/1 2011	1	С-т из св.морк с изюм,м/р до 1.03	100	1,3	4,96	19,64	127	4,31	2	0,04	6,9	19,9		26,53	0,52
		из припущеной морк.с изюм													
		с м/рас. С 1.03 до нового урожая													
96 мог	2	Рассольник со сметаной	250/5	6,2	8,8	14	182,55	7,96			1,53	56,2	18,8	1,37	
290 мог 2011	3	Курица тушеная соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,68		53,75		0,08	70,13	29,88	2,21
ТК43/3 2011/1	4	Макароны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
376 мог	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	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 из пшеничной муки 1 сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		**76,11**	**76,83**	**235,45**	**1868,42**	**40,63**	**6,29**	**54,42**	**56,87**	**291,1**	**237,8**	**602,59**	**8,99**
			19 день												
			завтрак												
22 мог	1	Салат Крабовый с маслом раст.	100	1,3	4,96	19,64	126,66	4,31		1,6	0,04	19,9		26,53	0,52
212 мог	2	Омлет натуральный с м/слив	130	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226	0,08	84,3	20	71,26	228,9	2,63
Пр1 2011/1	3	Компот из свежих фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	1	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
			обед												
ТК 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7
102 мог	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.	100/5	14,8	4,28	3,28	111,2	0,08		0,08	2,1	59,7	15	120,3	0,8