

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Ива, от Шасуевича

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Глухова 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 1 день	белки	жиры	углеводы	калории	Вит С	Вита	ВитВ1	Вит Е	Са	Mg	P	Fe
TK 246 2008г			завтрак												
268 мого	1	Огурец консервирован. порц.	30	2,5	0,03	0,7	3,9				0,01	6,9	4,2	3	0,18
302 мого	2	Котлета мясная с соусом	100	11,55	13,96	15,7	228,75	1,1	0,1	43,75		32,13	166,4	1,5	
376 мого	3	Рис припущенный	180	4,55	5,18	45,74	244,26	0,16		0,7	0,31	6,37	30,55	93,49	1,33
Пр1 2011/2	4	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
45 мого	5	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3		41		67	0,53
		обед													
TK16/2 2011/1	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
TK20/8 2011/2	2	Суп картоф.с крупой с мясoproдук	250/15	3,37	5,49	20,38	146,13	6,5		0,12	2,1	23,52		18,48	1,24
302 мого	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
Пр1 2011/1	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 2011/2	5	Компот из свеж 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
	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		57,44	55,61	259,57	1795,5	42,83	65,42	45,06	14,39	351,73	287,05	568,57	7,79
3 мого			2 день												
128 мого			завтрак												
TK13/10 2011/2	1	Бульброд с маслом сливочн.	311/0	4,9	11,55	17,1	193					106	4,8	0,12	0,09
Пр1 2011/2	2	Каша молочная с маслом 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
	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
	4	Хлеб из пшеничной муки 1 сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
TK 29 2008			обед												
TK 25/2 2011/1	1	С-т из свёклы с черносл, масл/раст	100	1,13	3,01	12,3	98	11,5		0,03	0,2	37,2	18	53	1,2
TK11/8 2011/2	2	Суп- пюре 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
TK43/3 2011/1	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
Пр1 2011/1	4	Макаронные отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
Пр1 2011/2	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
	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		101,18	103,8	267,05	2029,44	22,39	75,15	1	46,97	611,74	321,25	1095,1	11,15
TK12/1 2011/1			3 день												
			завтрак												
	1	С-т из св.морк.с изюм. До 01.03. из припущ. С01.03 до св.урож с м/р	100	1,3	4,96	18,64	124,4	5,01	2	0,04		19,9		26,53	0,52

290 мот	2	Фрикадельки куриц (мисные) 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	1,5
302 мот	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
376 мот	4	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
ТК13/10 2011/2	5	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41	41		67	0,53
ТК 246 2008г	1	Помидор порционными	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 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	1,1	0,31	10,25	72,29			0,15		20,5		33,5	0,27
		итого день		80,63	53,78	237,61	1806,46	16,94	85,89	0,91	44,08	348,65	143,27	730,07	7,91
45 мот	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 мот	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
349 мот	3	Напиток 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	4	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													
50 мот	1	Икра морковная	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 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	Полубулы лобстельские	100	13,12	13,4	10	133	1,52	72		5,84	67,65	71,25	298,9	3,29
ТК3/2011/1	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 I 2011/1	5	Компот из свежих фруктов	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	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		60,95	46,02	199,01	1378,8	69,81	97,23	0,78	18,08	371,92	236,08	1061,6	12,85
ТК9/5 2011/1	1	Пудинг творож. рисовый со ст. мол													
128 мот	2	Выпечка	50	4,5	3,3	30,1	175,6	0,1		0,06		29,92	0,12		0,56
ТТК провозд	3	Кавказ 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
Пр I 2011/2	4	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	2,2	0,62	20,5	144,58			0,3	41		67	0,53	
23 мот	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 мот	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 I 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	2	14	8	14	2,8
Пр I 2011/2	5	Хлеб ржаной	31	1,8	0,3	13,3	56,7			0,01		21		41	0,3
Пр I 2011/2	6	Хлеб из пшеничной муки I сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		83,26	66,91	250,7	1748,19	34,51	60,48	1,66	47,58	664,72	255,1	1055,2	11,31

ТК 12/1 2011	1	С-т из св. морк.с ябл.м/р до 1.03 из припущенной морк.с яблос м/рас. С 1.03 до нового урожая	100	1,3	4,96	19,64	127	4,31	2	0,04	6,9	19,9		26,53	0,52
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 "Тигрица" 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
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		74,76	66,48	255,96	2007,09	30,48	43,37	54,45	50,98	487,7	259,03	934,59	8,56
		12 день завтрак													
ТК 246 2008г		1 Зеленый горошек консерв. порц.	30	2,5	0,03	0,7	3,9				0,01	6,9	4,2	3	0,18
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
Пр 1 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 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
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
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		54,75	38,06	182,62	1359,88	28	0,23	1	47,82	316,44	188,42	528,2	10,81
		13 день завтрак													
ТК 246 2008г		1 Огурец свежий порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12	21	14	11	0,7
291 мог		2 Плов из отварной курицы(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 проивз		3 Кисель плодово-ягодный	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3	0,7			18,48	0,03
Пр 1 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 зел.горош. с м/рас.	100	1,32	5,01	9	85,2	12,1		0,03		30,37	13	25	0,32
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	
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
Пр 1 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		70,88	67,35	239,06	1786,67	60,54	63,21	0,9	62,01	371,34	262,87	805,11	7,6
		14 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

49 мого 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
TK64 2011/2	2	Суфле "Тигичка" 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
TK3/32011/1	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
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													
71 мого 2011	1	Огурец консерв. Порционно	30	2,5	0,03	0,7	3,9				0,01	6,9	4,2	3	0,18
104 мого	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 мого	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
TK13/10 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
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 1 сорта	62	4,3	1,5	29,3	150,1			0,03		40,6		67	0,4
		итого день		72,81	64,28	217	1808,02	55,9	78,3	54,61	47,83	532,13	265,28	986,89	9,41
		18 день													
		завтрак													
TK 24/1 2011/1	1	Салаг "Полезный" с м/растит	100	1,53	6,19	10,8	101	11,5		0,03	4,6	37,25	20	57	1,8
246 мого	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 мого	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 мого	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													
TK 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 припущенной морк.с изюм													
		с м/рас. С 1.03 до нового урожая													
102 мого	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
290 мого 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
TK43/3 2011/1	4	Макаронны отварные	180	6,3	4,56	38,88	225			0,15	1,19	15,38	14,66	132,1	0,79
376 мого	5	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				0	3,45	1,5	2	0,25
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 1 сорта	31	2,15	0,75	14,65	75			0,01		20,3		67	0,2
		итого день		79,67	74,85	240,46	1876,82	38,47	6,29	54,65	55,55	272,98	254,3	688,4	11,02
		19 день													
		завтрак													
22 мого	1	Салат из отв.карт.с конс.огурцом	100	1,32	5,01	9	85,2	12,1		1,6	0,03	30,37	13	25	0,32
212 мого	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													
TK 246 2008г	1	Помидор порционно	100	1,1	0,2	4,6	22,5				0,12		14	11	0,7
82 мого	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
TK 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
TK3/32011/1	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

