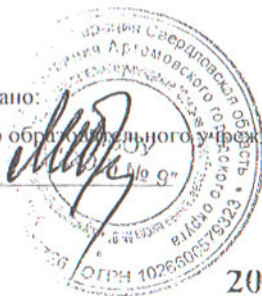


Согласовано:
Директор образовательного учреждения



Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"



ООО "Общепит"
20 дневное меню питания учащихся **всесезонное**

(завтраки)

рецептура	№ п/п	Наименование блюд	Выход, г.	с 7 до 11 лет					Витам С	Вит А	Вит. В1	Са	Mg	P	Fe
				белки	жиры	угле-воды	Калорийнос ть								
1 неделя															
1 день															
268 мюг	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 мюг	2	Каша гречневая вязкая	150	8,72	5,43	45	263,8		1,1		14,7	1,43	22,15	1,2	
Пр1 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	
Пр1 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 мюг 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	Суфле 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	
Пр 1 2011/1	4	Компот из фруктов или ягод вит	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 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 мюг 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	Каша 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	
Пр1 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	

259 мого	2	Жаркое по-домашнему	200	22,94	6,22	18,3	220,83	7,46	20	0,19	25,92	54,75	280,86	3,36
Пр1 2011/1	3	Компот из с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			29,2	10,54	83,17	539,8	15,58	20,18	0,54	138,77	98,78	359,59	6,66
	5 день													
45 мого	1	Салат из капусты с м/раст	60	0,85	3,04	5,4	52,44	19,47		0,02	22,42	9,1	22,31	0,3
ТК9/5 2011/1	2	Запеканка твор.с м/сг.или джем.	200/20	51,04	33	64,9	512,6	1,36	0,6	0,16	415,12	89,69	632,34	1,54
376 мого	3	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64				3,45	1,5	2	0,25
338 мого	4	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			57,41	37,26	127,54	828,76	35,83	0,6	0,93	496,99	100,29	770,35	6,59
	2 неделя 6 день													
268 мого	1	Бифштекс "Школьный" с м/слив	80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,12	23	0,08	35	25,7	133,12	1,2
309 мого	2	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,9	0,04		0,13	2,33	20,55	110,08	2,33
ТК11/10 2011/2	3	Чай с лимоном	200	0,1		9,3	36	0,8	0,01		112,5	99,1	185,5	0,1
3 мого	4	Бутерброд с сыром	31/30	4,9	11,55	17,1	193				106	4,8	0,12	0,09
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			27,55	25,18	101,87	744,48	0,96	23,01	0,51	296,83	150,15	428,82	4,92
	7 день													
ТТК 87	1	Овощи(мороженные) тушеные	50	0,66	0,08	2,08	17	8		0,01	23,32	8,3	16,2	0,01
ТК9/7 2011/2	2	Шницель натурал из рыбы с м/сл	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
349 мого	4	Компот из урюка витаминиз	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			20,42	8,34	81,85	489,94	20,47	0,04	0,52	158,72	48,13	204,08	2,45
	8 день													
22 мого	1	Салат из свеж.овощей с м/рас.	60	0,6	3,68	2,13	43,8	8		0,03	11,98	9,33	21,87	0,42
ТК64 2011/2	2	Колбаски "Витаминные"куриные	80	17,6	14,58	5,6	225,1	0,56	43	0,06	56,1	23,96	138,24	1,76
302 мого	3	Каша гречневая вязкая	150	8,72	5,43	45	263,8		1,1		14,7	1,43	22,15	1,2
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
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
	Итого в день			34,51	27,5	102,94	795,91	10,05	44,12	0,46	294,18	68,92	319,06	5,83
	9 день													

45 мого	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
212 мого	2	Омлет натуральн.с сливочным	160	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226,45	0,08	84,3	20	228,9	2,63
Пр1 2011/1	3	Компот из с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	1,22	0,18	0,03	49,5	32,03	44,53	1,02
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
Итого в день				15,27	31,42	67,01	608,81	20,88	226,63	0,43	197,22	61,13	295,74	5,15
10 день														
23 мого	1	Салат из свеж.помдор. с м/раст.	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,41		0,02	13,11	7,98	24	0,36
ТК20/8 2011/2	2	Тефтели из говядины с соусом	80/50	11,78	12,91	14,9	223	11,32	51	0,07	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	5,31	25,46	77,91	1,11
ТТК произв	4	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 мого	5	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
Пр1 2011/2	6	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
Итого в день				26,27	27,14	132,37	777,72	33,56	51,03	1,48	295,42	101,29	506,43	8,55
3 неделя 11 день														
45 мого	1	Салат из кваш. капусты с м/раст. С	60	0,85	3,04	5,4	52,44	19,47		0,02	22,42	9,1	22,31	0,3
268 мого	2	Котлета из говядины с м/слив	80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,13	23	0,08	35	25,7	133,12	1,3
309 мого	3	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,9	0,04		0,13	2,33	20,55	110,08	2,33
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 витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
Итого в день				22,65	13,63	84,77	551,48	0,97	23,01	0,53	213,25	154,45	451,01	5,23
12 день														
71 мого 2011	1	Овощи порционно	60	1,2	0,48	2,76	25,2				13,8	8,4	6	0,36
ТК 64 2011/2	2	Фрикадельки куриные с м/слив	80/5	17,6	14,58	5,6	225,1	0,56	43	0,06	56,1	23,96	138,24	1,76
302 мого	3	Рис припущенный	150	3,79	4,32	38,12	203,55	0,14		0,58	5,31	25,46	77,91	1,11
349 мого	4	Компот из кураги витаминиз	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
Итого в день				27,43	20	101,74	692,63	6,78	43	0,95	122,61	57,82	225,75	4,61
13 день														
ТК12/1 2011/1	1	Салат из моркови с изюм, м/р	60	0,8	3	11,91	76	4,31		0,04	19,9		26,53	0,52
291 мого	2	Плов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	59,38	249,1	2,74
ТТК произв	3	Кисель "Витгошка"	200			23,5	95	27,9	0,13	0,3				
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
Итого в день				30,98	24,87	110,52	786,83	33,47	60,13	0,72	117,28	59,38	275,63	4,46

		14 день												
45 мого	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
ТК9/7 2011/2	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
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
349 мого	4	Компот из сухофруктов витам	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	62	4,8	0,62	30,5	144,58			0,3	41			1,2
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 твор.с джем.или мол/сг	200/20	51,04	33	64,9	512,6	1,36	0,6	0,16	415,12	89,69	632,34	1,54
ТТК произв	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 мого	3	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
Пр1 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/сл	80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,13	23	0,08	35	25,7	133,12	1,3
309 мого	3	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,9	0,04		0,13	2,33	20,55	110,08	2,33
Пр1 2011/2	4	Сок фруктовый	200	1		21,2	88	9		0,02	14	8	14	2,8
Пр1 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
Пр1 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
Пр1 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 мого	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 мого	3	Каша гречневая вязкая	150	8,72	5,43	45	263,8		1,1		14,7	1,43	22,15	1,2
349 мого	4	Напиток из шиповника	200	0,04		24,76	94,2	6,08		0,01	6,4		3,6	0,18
Пр1 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 мого	1	Салат из капусты с м/раст	60	0,85	3,04	5,4	52,44	19,47		0,02	22,42	9,1	22,31	0,3
212 мого	2	Омлет натуральн.с м/сливочным	160	9,06	27,76	3,22	298	0,19	226,45	0,08	84,3	20	228,9	2,63
ТК13/10 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
Пр1 2011/2	4	Хлеб витаминизированный	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 мого	1	Салат из свеж.овощей с м/растит.	60	0,6	3,68	2,13	43,8	8		0,03	11,98	9,33	21,87	0,42
128 мого	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
Пр1 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 мого	4	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,45	15		113,7	3,3
Пр1 2011/2	5	Хлеб витаминизированный	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



Дудина С.А.