

Утверждаю:
Директор ООО "Домашняя кухня"
Фефилов А.Г. _____
01.03.2025 г.

Согласовано:
Директор МБОУ "Завьяловская СОШ с УИОП"
Васильева Ирина Владимировна _____

Примерное меню

День: первый Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг									Вита- мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ			
576 Т	Оладьи соленные (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	19,30	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16	
164/В	Котлета "Московская" (гов.свин)	90	12,93	15,40	15,76	262,33	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05	
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	30,24	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,39	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,05	0,02	0,17	0,60	0,00	

День: второй Неделя: первая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP		НЭ	
116В	Салат "Заря"	60	1,71	6,05	4,99	78,29	26,52	122,55	17,89	10,21	34,39	0,67	10,80	25,54	23,46	2,74	0,03	0,05	0,17	0,61	2,23
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
105В	Котлета куриная "Нежная"	90	14,16	8,64	11,07	184,79	74,84	220,13	20,81	55,96	129,80	1,11	12,31	4,80	21,49	2,72	0,05	0,08	4,37	0,39	0,56
97	Макаронные изделия отварные	150	5,47	3,95	35,13	197,43	2,36	58,21	9,89	7,31	41,11	0,74	12,60	12,60	23,63	0,84	0,06	0,02	0,51	1,53	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ткк	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,18	12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00
ткк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		746	26,88	24,10	100,51	723,97	493,07	848,00	81,25	106,37	309,78	4,32	42,63	853,84	248,92	8,81	0,25	0,22	6,16	5,00	9,67

Утверждаю:
Директор ООО "Домашняя кухня"
Фефилов А.Г. _____
01.03.2025 г

Согласовано:
Директор МБОУ "Завьяловская СОШ с УИОП"
Васильева Ирина Владимировна _____

Примерное меню

День: первый Неделя: первая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реп.	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита- мин С, мг
			всего		всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ		
576 Т	Омлет соевый (нарезка)	100	0,75		0,10		2,28	13,26	1111,00	124,08	20,25	12,18	20,88	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,03	0,03	0,08	0,20	2,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,66		2,60		24,13	113,71	6,88	415,40	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	6,45
164/В	Котлета "Московская" (гов.свин)	110	16,26		18,75		19,26	338,40	127,60	251,88	10,36	24,42	137,21	1,41	0,00	0,00	0,00	3,25	0,22	0,11	2,52	3,32	0,06
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76		5,83		30,24	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21		0,01		13,42	51,25	27,38	219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
тгк	Хлеб пшеничный	35	2,51		0,25		16,49	78,37	174,65	28,64	6,16	4,27	19,80	0,34	0,00	0,00	0,00	0,39	0,03	0,01	0,25	0,77	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,87		0,31		11,39	53,01	183,00	64,68	9,23	12,26	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,01	0,17	0,60	0,00

День: второй Неделя: первая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
			всего		всего				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин В	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP		НЭ	
116В	Салат "Заря"	100	2,85		10,08		8,32	130,48	44,20	204,25	29,82	17,02	57,32	1,12	18,00	42,57	39,10	4,57	0,05	0,08	0,28	1,02	3,72
129	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,75		6,28		19,25	142,86	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20
105В	Котлета куриная "Нежная"	100	15,73		9,60		12,30	205,32	83,15	244,59	23,13	62,18	144,23	1,24	13,68	5,34	23,88	3,03	0,05	0,09	4,85	0,44	0,63
97	Макаронные изделия отварные	180	6,56		4,74		42,16	236,92	2,83	69,85	11,87	8,77	49,33	0,89	15,12	15,12	28,36	1,01	0,07	0,02	0,61	1,84	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24		0,05		14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12
тгк	Хлеб пшеничный	26	1,86		0,18		12,26	58,22	129,74	21,28	4,58	3,17	14,70	0,25	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,01	0,19	0,57	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24		0,21		7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого		876	31,24		31,14		115,94	864,75	553,70	1058,87	102,23	126,06	370,59	5,24	55,45	1076,31	316,67	11,59	0,30	0,28	7,06	6,13	12,66