

Утверждаю:

Директор ООО "Домашняя кухня"

Фефилов А.Г.

01.09.2024 г



Согласовано:

Директор МБОУ "Завьяловская СОШ"

Мокрушина Надежда Анатольевна

Примерное меню

День: первый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	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
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	13,71	16,25	23,88	289,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,42	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,22	0,76	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	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
тк	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		780	25,95	27,63	104,33	757,91	989,74	560,14	63,27	39,65	123,19	2,05	49,24	1325,40	331,36	2,32	0,15	0,15	1,57	3,66	10,37

День: второй Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
3-1	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08
63	Пшштые шнд с курицей	200	2,58	2,97	19,08	126,86	443,19	456,51	19,36	21,02	62,06	0,97	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,08	0,91	1,73	6,40
88-08	Котлета рыбная "Нейтун"	90	15,47	13,83	22,27	237,69	55,99	265,57	38,81	33,50	152,23	0,69	32,29	24,77	58,95	2,77	0,06	0,09	0,74	3,26	0,54
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,03	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		750	25,85	26,26	101,00	714,01	1237,30	1590,10	134,89	97,70	344,55	3,55	71,41	896,92	273,11	6,16	0,32	0,31	3,72	9,07	41,28

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

№ рецепта	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
тк	Горошек зеленый с яйцом	60	2,98	4,48	5,42	69,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,62	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,07	0,35	1,04	4,68
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	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
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	13,63	8,90	27,23	206,40	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
228	Капуста тушеная	180	4,14	5,83	21,91	169,63	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
тк	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00
Итого		780	26,29	24,79	102,71	722,14	1987,76	1301,50	190,94	94,64	282,43	5,33	53,77	1434,32	355,80	7,39	0,26	0,25	2,80	6,06	43,94

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

№ рецепта	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
76-08	Котлета "Загадка"	90	15,09	9,35	9,42	209,84	13,68	151,51	20,60	11,98	34,15	0,64	13,50	7,20	41,31	2,47	0,04	0,05	0,22	0,77	2,44
468	Гороховое пюре	150	6,05	9,38	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	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
тк	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00
Итого		750	26,51	24,24	103,22	727,28	939,87	624,61	84,29	57,64	168,17	3,53	42,02	681,08	229,30	5,19	0,14	0,16	1,07	2,84	12,53

День: пятый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
394	Жаркое по-домашнему	240	16,50	17,59	47,36	410,23	112,32	897,88	19,72	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,26	0,14	0,10	1,74	3,06	13,82
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
тпк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого		760	23,20	24,65	101,41	705,33	955,27	1429,96	308,90	233,78	412,71	12,52	380,40	1082,44	605,00	10,30	0,34	0,37	6,58	7,75	22,90

День: шестой Неделя: первая

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
44	Агырчи шид	200	1,76	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
86-08	Минтай, запечённый в яйце	90	12,40	10,98	16,05	175,82	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32
тпк	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,05	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого		755	26,27	27,26	110,82	745,00	2795,10	1186,43	150,83	102,52	380,26	4,36	61,23	1447,23	459,02	9,45	0,27	0,30	3,05	10,04	11,70

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

№ рецеп	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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	РР	НЭ	
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
41-08	Шницели из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
63-08	Гуляш из говядины	100	16,19	10,91	14,68	184,89	1248,79	81,16	14,83	3,60	12,45	0,25	9,60	86,40	34,00	0,18	0,01	0,01	0,09	0,23	0,73
103-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,01	5,64	51,16	282,57	512,21	255,29	21,81	150,81	226,56	5,09	17,56	18,30	21,43	0,71	0,25	0,14	2,64	6,03	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
тгк	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,98	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,07	0,03	0,28	1,00	0,00
Итого		790	26,94	25,12	112,90	745,36	2675,19	857,70	95,27	200,33	358,37	8,12	34,08	1216,18	298,26	3,81	0,39	0,25	3,78	8,60	16,57

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

№ рецеп	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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	РР	НЭ	
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,84	14,33	1,80	153,12	7,40	10,44	13,58	0,46	0,00	384,00	79,80	0,42	0,02	0,02	0,24	0,42	6,00
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	15,15	13,27	17,16	203,91	139,83	353,35	60,85	46,17	215,88	0,78	18,20	7,61	35,31	1,18	0,08	0,11	0,98	4,64	0,19
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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	55	3,93	0,38	25,92	123,15	274,45	45,02	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04	0,01	0,39	1,21	0,00
Итого		765	25,38	26,68	104,82	706,06	1434,98	1667,15	373,51	264,04	577,58	11,68	419,12	1400,61	738,81	10,04	0,38	0,50	7,55	12,19	22,73

День: третий Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	РР		НЭ
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32
60-08	Уха со взбитым яйцом	200	5,09	2,78	10,60	86,66	233,89	213,65	17,00	10,82	62,76	0,72	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18
444	Куры тушеные в соусе	105	10,52	12,82	15,23	208,06	2,01	38,46	2,97	3,47	7,49	0,14	6,55	369,94	108,68	0,12	0,01	0,01	0,07	0,19	0,27
106-13	Каша пшениная вязкая	180	4,98	4,60	29,23	177,82	684,79	93,18	19,01	35,00	97,77	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	0,00
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ткк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,36	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,56	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		795	25,40	24,20	109,65	738,31	1308,09	561,72	60,89	67,61	223,18	3,07	37,37	1472,62	333,83	3,52	0,29	0,13	2,11	6,15	7,77

День: четвертый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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 А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2	РР		НЭ
34-13	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
56-08	Суп из овощей	200	1,63	4,92	9,58	86,95	603,96	280,52	25,50	16,13	42,38	0,57	6,30	770,13	170,78	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
611	Котлеты домашние	90	13,79	9,63	21,68	251,26	573,48	23,86	10,02	4,79	16,81	0,33	20,34	19,20	37,88	0,28	0,01	0,01	0,19	0,51	0,08
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00
ткк	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ткк	Хлеб ржаной	55	3,41	0,58	20,87	97,19	335,50	118,58	16,94	22,49	75,60	1,87	0,00	2,20	0,55	0,77	0,07	0,04	0,31	1,10	0,00
Итого		785	25,85	25,91	105,12	766,71	2517,27	612,96	91,53	63,48	202,42	4,41	26,64	796,51	259,01	5,57	0,20	0,14	1,70	4,88	8,18

День: пятый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
113	Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,75	3,68	10,25	86,21	42,14	201,21	32,14	16,25	36,64	0,75	9,00	848,24	191,77	1,59	0,02	0,04	0,29	0,62	5,52
39-9	Фрикадельки мясные	90	13,06	7,53	25,47	193,53	137,95	19,40	24,48	2,56	15,62	0,03	6,87	9,11	15,33	0,03	0,00	0,03	0,01	0,19	0,10
ттк	Картофель запеченный	180	4,24	8,84	37,52	262,56	204,15	1204,20	23,04	48,87	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,15	2,76	3,82	42,40
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		790	24,84	27,03	110,46	774,71	651,60	1625,92	99,97	82,49	240,41	3,79	33,87	1023,59	269,14	9,65	0,34	0,29	3,71	6,64	51,50

День: шестой Неделя: вторая
Возрастная категория дети: 7-11 лет.

№ рец.	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 А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
28-13	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	0,45	3,58	1,96	40,62	118,28	78,79	13,93	7,89	23,75	0,34	0,00	33,52	5,70	1,64	0,02	0,02	0,11	0,17	5,59
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	15,54	118,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,79	13,45	25,32	259,91	306,28	32,67	27,21	3,45	21,11	0,08	17,74	16,07	24,79	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	22,56	136,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
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 ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,49	24,53	82,47	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого		760	25,26	27,08	101,57	712,87	1724,16	1218,92	362,60	240,91	435,85	12,43	428,39	3447,24	1091,54	10,48	0,31	0,43	6,32	7,11	26,45