

Согласовано.
МБОУ «Кезская СОШ №1»
Директор Жигалова С.Н.



Утверждаю:
ИП Касимова Людмила Васильевна
Руководитель Касимова Л.В.



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для питания учащихся с 7-10 лет получающих обед
В образовательных учреждениях Кезского района Удмуртской Республики

Сезон: осенне- зимний и весеннее - летний

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013год

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с картофелем	200	5,22	8,32	11,12	175,10
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020	Биточки из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56
141/2008г	Соус томатный	20	0,52	1,92	1,88	6,752
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	30,08	32,44	119,34	904,71

Возрастная категория: 7-10 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,92	3,44	8	70,4
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	14,25	15,15	35,25	334,35
тгк	Гуляш из мяса кур	100	7,11	10,80	12,39	332,94
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	27,98	29,93	99,42	936,47

Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
	Изделие кондитерское (вафли)	50	2,85	5,45	29,2	281,25
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,00	2,00	16,80	96,00
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	22,52	21,57	15,88	328,23
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	32,60	29,48	116,91	946,66

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	17,37	7,29	5,13	155,61
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	25,58	28,51	73,05	651,11

Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
28	Салат из свежих огурцов	100	3,60	7,10	3,00	98,00
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	230	2,024	2,5576	14,1496	97,52
ттк	Плов из говядины	150	15,15	17,736	52,056	486,432
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	26,794	28,1536	121,7656	923,112

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
268/2017	Котлета мясная рубленая	90	8,05	9,19	7,77	151,00
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	28,67	21,72	103,35	728,57

Возрастная категория: 7-10 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
130/2013	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
39/2008г	Борщ с картофелем	200	5,22	8,32	11,12	175,10
54-13м-2020	Залепанка картофельная с отварным мясом (говядина)	200	23,52	24	26,4	416
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	40,23	37,16	94,13	907,264

Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	220	1,85	2,95	10,67	76,60
ттк	Плов из говядины	150	15,15	17,736	52,056	486,432
ПП	Йогурт	90	9,72	6,30	1,98	75,60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	30,95	27,44	119,74	879,82

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	230	2,024	2,5576	14,1496	97,52
ттк	Каша пшенная без молока	150	2,03	3,36	54,45	210,90
ттк	Котлета, рубленая из мяса кур	90	11,52	7,79	20,54	171,27
141/2008г	Соус томатный	20	0,52	1,92	1,88	6,752
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	5,80	4,00	65,00	389,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	24,75	20,00	174,6976	965,22

Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	14,90	9,00	240,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	27,81	35,52	90,27	792,00