

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



Исполнено:  
Людмила Васильевна  
Касимова  
Руководитель  
Касимова Л.В.



## 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для питания учащихся многодетных, малообеспеченных с 11-18 лет получающих завтрак и обед  
В образовательных учреждениях Кезского района Удмуртской Республики

Сезон: осенне- зимний и весеннее - летний

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

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

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

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
39/2008г	Борщ с картофелем	250	6,52	10,40	13,90	218,88
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1
54-6м-2020 (11 лет и старше)	Биточки из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	10,128
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>34,79</b>	<b>37,51</b>	<b>133,47</b>	<b>1024,41</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,4	4,3	10	88
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80
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	40	2,64	0,44	17,56	84,76
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>22,53</b>	<b>24,06</b>	<b>121,95</b>	<b>951,90</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
	Изделие кондитерское (вафли)	50	2,85	5,45	29,2	281,25
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,50	21,00	120,00
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	230	25,90	24,80	18,26	377,47
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>37,16</b>	<b>33,40</b>	<b>132,83</b>	<b>1064,69</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	19,30	8,10	5,70	172,90
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>29,635</b>	<b>31,505</b>	<b>86,99</b>	<b>750,045</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
28	Салат из свежих огурцов	100	3,60	7,10	3,00	98,00
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	280	2,464	3,1136	17,2256	118,72
ттк	Плов из говядины	250	25,25	29,56	86,76	810,72
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>910</b>	<b>37,334</b>	<b>40,5336</b>	<b>159,5456</b>	<b>1268,6</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	80	2,68	5,65	21,08	145,96
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	16,63	101,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	14,90	9,00	240,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	50,20	86,60
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>30,41</b>	<b>30,88</b>	<b>143,56</b>	<b>852,91</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82
268/2017	Котлета мясная рубленая	100	8,94	10,21	8,63	167,78
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>34,23</b>	<b>25,7611</b>	<b>119,09333</b>	<b>850,7278</b>



Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
130/2013	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
39/2008г	Борщ с картофелем	250	6,52	10,40	13,90	218,88
54-13м-2020	Запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	250	29,4	30	33	520
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>47,30</b>	<b>45,27</b>	<b>102,95</b>	<b>1052,63</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,70	69,64
тгк	Плов из говядины	200	20,2	23,648	69,408	648,576
ПП	Йогурт	100	10,80	7,00	2,20	84,00
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>40,43</b>	<b>34,28</b>	<b>159,41</b>	<b>1154,17</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	280	2,464	3,1136	17,2256	118,72
ткк	Каша пшенная без молока	150	2,03	3,36	54,45	210,90
ткк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	12,80	8,65	22,82	190,30
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	33,76
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	5,80	4,00	65,00	389,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>28,42</b>	<b>23,53</b>	<b>191,2756</b>	<b>1077,25</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
30/2008г	Винегрет	80	1,04	7,92	6,72	102,32
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>800</b>	<b>28,66</b>	<b>39,53</b>	<b>95,42</b>	<b>852,03</b>

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	80	2,68	5,65	21,08	145,96
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,4	4,3	10	88
т.т.к.	Жаркое по домашнему из говядины	250	23,80	26,96	19,85	442,90
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,55	21,95	105,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	128,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>880</b>	<b>36,64</b>	<b>37,86</b>	<b>129,03</b>	<b>1028,81</b>