

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



Утверждаю:

ИП Касимова Людмила Васильевна

Руководитель

Касимова Л.В.

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

Сезон: осенне- зимний и весеннее - летний

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

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,
2013 год

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 капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,22	8,32	11,12	175,10
тгк	Ватрушка с творогом	100	6,0	9,0	21,3	173,4
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,95	9,60	38,65	275,20
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	26,05	27,13	117,32	822,50
			33,8	34,3	35,0	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	1,33	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	3,75	3,15	35,25	184,35
41/2017	Гуляш	90	11,08	16,34	26,94	317,29
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	26,96	27,55	111,79	822,32
			35,0	34,9	33,4	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,53	6,60	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	150	10,37	12,26	46,28	323,78
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	26,19	26,73	116,85	822,34
			34,0	33,8	34,9	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ттк	Зразы из говядины с яйцом	90	16,47	12,69	27,99	298,71
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	26,93	26,55	117,34	822,69
			35,0	33,6	35,0	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ткк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	207
ткк	Рыба по польски	90	7,92	7,15	22,59	186,29
ткк	Каша рисовая вязкая	150	8,96	7,20	29,0	206,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	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	26,44	25,78	117,13	819,66
			34,3	32,6	35,0	34,9

Возрастная категория: 7-10 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	60	2,01	4,24	9,15	109,47
ткк	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	7,30	7,20	10,20	157,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	160,95
ткк	Гуляш из мяса кур	90	10,90	9,05	13,85	237,62
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
пп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	26,67	27,68	117,15	822,73
			34,6	35,0	35,0	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с клёцками	200	2,56	4,44	28,10	167,46
ттк	клёцки мучные	20	0,7	0,64	3,76	24,24
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
ттк	Шницель из говядины	90	15,30	11,61	8,10	204,79
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	27,06	26,12	116,764	822,564
			35,1	33,1	34,9	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,216	8,32	11,12	175,104
ттк	Ватрушка с творогом	100	5,98	8,97	21,30	173,40
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,947	9,6	38,65	275,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	26,05	27,13	117,32	822,504
			33,8	34,3	35,0	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ткк	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
ткк	Плов из говядины	200	15,40	18,05	46,21	397,38
ПП	Йогурт	100	2,80	3,50	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	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:		740	26,96	26,49	117,29	822,32
			35,0	33,5	35,0	35,0

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	200	1,76	2,224	12,304	106
ткк	Каша пшенная без молока	150	2,03	3,36	51,38	210,15
ткк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	14,00	14,65	9,80	229,90
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	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	26,73	27,48	117,41	822,62
			34,7	34,8	35,0	35,0

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	7,08	3,00	16,74	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ттк	Гуляш	90	11,26	10,94	24,37	319,32
	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:		770	26,82	27,47	117,29	822,47
			34,8	34,8	35,0	35,0

Возрастная категория: 7-10 лет

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
	Пряники	50	1,40	4,73	5,00	53,50
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	12,70	14,78	37,91	351,71
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	25,48	27,67	117,28	822,78
			33,1	35,0	35,0	35,0

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
26,53	26,98	116,75	822,29
0,98	1,02	3,9	