

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



Утверждаю:
Л.В. Касимова Людмила Васильевна
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: 11-18 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	250	6,52	10,40	13,90	218,88
ткк	Ватрушка с творогом	100	6,0	9,0	21,3	173,4
ткк	Каша рисовая вязкая с маслом	210	12,54	10,08	40,59	288,96
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	30,26	29,93	136,89	950,84

День: вторник

ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	50	1,85	0,05	0,95	11,65
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,3	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,67	9,53	47,00	245,80
ткк	Гуляш	90	11,62	17,24	26,94	333,49
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	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:		850	32,88	36,70	130,61	951,81

День: среда

ОБЕД						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,88	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	59,36	382,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	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:		820	31,21	35,27	131,22	950,90

Возрастная категория: 11-18 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ттк	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	14,10	31,70	329,68
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	34,44	29,29	139,75	951,08

Возрастная категория: 11-18 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
тгк	Пицца детская	75	8,05	10,03	21,00	206,00
тгк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
тгк	Рыба по польски	100	11,18	5,44	33,85	240,74
тгк	Каша рисовая вязкая	180	4,67	5,30	30,1	240,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		845	31,26	31,93	136,23	966,24

ОБЕД						
39/2017	Салат картофельный с кукурузой , морковью и огурцами	80	2,68	5,65	12,20	145,96
тгк	Суп "Снежок" с мясом птицы	250	9,13	9,00	15,25	189,13
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14
тгк	Гуляш из мяса кур	100	12,11	10,06	17,39	265,02
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	47,20	86,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	31,01	33,25	133,17	950,64

Возрастная категория: 11-18 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
тгк	Суп картофельный с клёцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
тгк	клёцки мучные	25	0,88	0,80	4,70	30,30
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
тгк	Шницель из говядины	100	17,50	16,90	9,00	252,54
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		805	31,11	33,72	131,52	950,28

ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,4	13,9	218,88
тгк	Ватрушка с творогом	100	5,98	8,97	21,30	173,40
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	210	12,544	10,08	40,59	288,96
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	30,26	29,93	136,89	950,84

Возрастная категория: 11-18 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	5,70	21,00	141,70
ттк	Плов из говядины	200	16,20	18,05	45,41	408,58
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	31,94	30,51	139,37	951,44

ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
ттк	Каша пшенная без молока	180	2,43	4,03	63,54	262,08
ттк	Котлета, рубленая из мяса кур	100	14,80	16,65	10,82	262,30
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	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:		840	30,89	40,63	137,55	954,83

День 11

ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ттк	Гуляш	100	12,91	14,16	29,94	380,54
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	34,93	33,83	146,41	950,54

День 12

ОБЕД						
	Пряники	70	1,03	6,63	7,00	79,57
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,375	12,5	164,5
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	200	12,70	15,74	49,79	402,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	27,19	32,50	138,05	953,37

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
Белки	Жиры	Углеводы	
31,45	33,12	136,47	952,73
0,95	1,05	3,9	