

Утверждаю:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Фефилов А.Г.
 01.09.2023 г.



Согласовано:
 Директор МБОУ "Шабердинская СОШ"
 Королева Елена Аркадьевна



Примерное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осень-зима
 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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
14-08	Салат "Сезонный"	70	0,81	6,91	6,85	90,11	272,69	135,51	24,03	10,58	22,64	0,39	0,00	841,72	143,05	3,16	0,02	0,03	0,33	0,42	16,29
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, бигочки, шницели	90	13,70	11,35	15,57	197,87	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
06-13	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
тгк	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
тгк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого		800	26,69	26,59	101,94	725,97	1310,83	576,24	82,90	42,75	140,18	2,15	49,24	1847,12	407,91	5,24	0,16	0,16	1,77	3,95	21,66

День: второй Неделя: первая Сезон: осень-зима
 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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
4-13	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
63	Пуштык шыл	200	2,78	3,20	15,13	98,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
4-08	Минтай, тушеный в томате с овощами	90	13,37	10,15	12,92	169,00	470,94	400,85	41,68	51,67	208,31	0,88	8,19	1242,00	215,19	1,37	0,10	0,10	1,20	3,95	2,46
2-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	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	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
Итого		800	25,90	24,02	105,75	705,83	1899,35	4102,77	385,88	288,28	641,50	12,99	433,21	2180,36	830,51	10,86	0,48	0,57	8,48	13,13	25,39

День: третий Неделя: первая Сезон: осень-зима

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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	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
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	15,73	14,90	30,23	277,84	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,46	0,19	16,85	16,42	31,43	0,18	0,01	0,04	0,08	0,38	0,11
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
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
тгк	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	26,57	123,70	427,00	150,92	21,56	28,62	96,23	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,09	0,05	0,40	1,40	0,00
Итого		800	25,51	26,08	106,01	705,55	2674,25	1264,94	136,49	96,63	258,66	5,48	51,77	4325,00	894,51	3,82	0,28	0,24	2,71	5,58	27,17

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осень-зима

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	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
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	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
77-08	Котлета "Здоровье"	90	11,37	6,70	4,89	205,91	27,72	56,96	21,79	7,57	39,49	0,42	23,54	1391,04	329,00	2,53	0,01	0,07	0,15	0,76	0,35
468	Гороховое пюре	150	8,55	10,75	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
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
тгк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого		770	26,41	26,07	116,94	823,78	1010,79	594,58	79,97	57,96	175,30	3,68	52,06	2355,96	577,45	5,68	0,15	0,18	1,16	3,19	11,92

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима

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	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст/маслом	70	1,12	4,17	6,24	64,10	140,91	187,37	31,29	10,06	19,69	0,39	0,00	12,49	1,91	1,91	0,02	0,02	0,44	0,57	28,09
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	19,07	15,59	50,36	399,23	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	2219,44	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	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого		770	26,00	24,12	105,14	709,90	649,51	3481,29	318,20	236,42	416,37	12,61	380,40	1094,93	606,91	10,83	0,35	0,38	6,86	8,00	44,99

День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима

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	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
41-08	Щи 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	13,19	14,91	11,35	210,70	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
06-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,85	3,90	36,02	203,40	170,60	1,36	2,67	0,10	1,65	0,02	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	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
ттк	Хлеб пшеничный	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
Итого		810	26,53	24,32	105,64	722,28	2378,18	578,78	74,28	39,45	106,60	2,11	34,08	1273,05	309,39	3,29	0,13	0,10	1,40	3,20	17,57

нь: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 зрастная категория: дети 7-11 лет.

	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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
13	Салат "Газалык"	60	0,78	5,94	6,10	79,04	4,54	141,73	18,25	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,30	0,42	17,72
08	Суп гороховый с картофелем	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
-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	90	15,40	4,84	1,04	93,52	125,85	318,01	54,76	41,55	194,30	0,69	16,38	6,85	31,78	1,07	0,06	0,10	0,89	4,17	0,18
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
к	Компот клубничный	200	0,23	0,13	21,56	82,50	0,20	0,53	0,53	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к	Хлеб пшеничный	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
Итого		770	26,89	24,32	107,18	725,22	1471,40	1413,78	139,96	99,63	363,81	3,30	36,90	1160,57	299,92	6,71	0,30	0,28	3,54	9,49	31,88

нь: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 зрастная категория: дети 7-11 лет.

	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	ТЭ	В1	В2		РР	НЭ
	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
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
08	Колбаска "Витаминка"	90	10,47	14,23	23,37	223,00	1906,70	36,06	36,56	5,38	21,26	0,19	13,37	696,00	167,23	3,11	0,01	0,02	0,07	0,23	0,23
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
Т	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
к	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого		790	26,89	24,32	107,18	725,22	1471,40	1413,78	139,96	99,63	363,81	3,30	36,90	1160,57	299,92	6,71	0,30	0,28	3,54	9,49	31,88

ень: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 возрастная категория: дети 7-11 лет.

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	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
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
08 Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
08 Котлета "Геркулес"	90	13,63	11,70	16,12	279,97	7,67	64,47	18,06	18,14	51,90	0,51	1,62	1,44	2,97	3,42	0,05	0,03	0,14	0,77	0,33
08 Макароны изделия отварные с маслом	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,21	54,74	18,20	8,40	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,06	0,06	0,01	0,45	1,85	0,00
7 Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого	790	26,21	28,07	107,36	827,85	1985,10	703,25	108,32	81,40	249,15	4,83	8,54	788,08	227,02	8,84	0,26	0,16	1,72	5,30	13,71

ень: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 возрастная категория: дети 7-11 лет.

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	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
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
Борщ сибирский	200	1,51	2,92	9,94	68,01	38,64	191,62	24,57	15,55	31,42	0,73	0,00	843,44	175,77	1,55	0,02	0,03	0,28	0,56	5,51
Фрикадельки мясные в томатном соусе	60/60	15,16	11,88	28,93	245,80	1,43	46,50	3,39	4,07	9,08	0,17	0,00	314,16	77,00	2,75	0,01	0,00	0,08	0,20	0,32
Картофель запеченный	160	3,77	9,63	33,35	233,39	181,47	1070,40	20,48	43,44	109,81	1,71	0,00	37,69	5,65	4,10	0,23	0,13	2,45	3,39	37,69
Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	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
Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	26,57	123,70	427,00	150,92	21,56	28,62	96,23	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,09	0,05	0,40	1,40	0,00
Итого	810	25,44	25,24	114,13	730,90	680,72	3753,34	323,63	258,68	470,26	13,68	380,40	1229,17	645,52	15,20	0,43	0,45	7,38	8,29	48,48