

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет с старше День: вторник.



Утверждаю: *Чупина Г.Г.*
Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,20	211,00	25,00	0,75
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	288,00	0,14	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,50	247,3	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,16	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
	яблоки	100	0,4	0,40	9,8	47	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,68	32,52	157,70	932,16	0,43	31,14	0,04	5,42	214,81	564,80	202,60	11,41
ГПД														
291/2013г	Булочка ванильная	100	10,2	12,00	22,20	289,00	0,11	0,0	0,018	4,00	31,00	89,00	13,00	1,3
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			10,8	12	52,6	317	0,11	4,4	0,018	4	63	105	25	2,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,48	44,52	210,30	1249,16	0,54	35,54	0,06	9,42	277,81	669,80	227,60	14,31

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет с старш. День: среда.

Утверждаю:

Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свеклы	100	5,10	7,80	14,20	119,00	0,03	6,60	0,04	0,40	187,00	154,00	28,00	1,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	18,00	167,00	0,13	4,60	0,02	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	22,30	264,60	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	100	11,10	8,50	4,00	131,00	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из яблок	200	0,32	0,0	47,70	112,0	0,02	1,8	0,0	0,16	28,36	8,8	10,28	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,74	30,04	143,56	972,76	0,49	13,90	0,06	4,86	355,80	708,51	162,90	12,49
ГПД														
291/2013г	ватрушка с картофелем	100	10,34	8,53	25,60	289,20	0,15	0,0	0,04	4,80	23,00	125,00	33,00	1,3
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			10,94	8,53	56	317,2	0,15	4,4	0,04	4,8	55	141	45	2,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														
			45,68	38,57	199,56	1289,96	0,638	18,3	0,1	9,66	410,80	849,51	207,90	15,39



Утверждаю:
Чупина Г.Г.

Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет с старш День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	18,00	135,00	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
197/2013 г	Птица отварная	100	18,60	17,00	14,30	263,00	0,04	0,0	0,0	0,3	39,00	143,00	20,00	1,80
87/2013г	Рагу из овощей	200	3,8	12,1	21,2	182	0,10	16,00	0,00	2,40	76,00	130,00	54,00	0,16
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из яблок	200	0,32	0,0	47,70	112,0	0,02	1,8	0,0	0,16	28,36	8,8	10,28	1,90
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		31,34	32,36	138,56	871,16	0,28	19,65	1,17	3,96	247,86	385,13	129,83	6,64
ГПД														
166/2008	Кокроки с капустой	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,11	35,15	0,14	0,00	66,30	97,17	22,35	1,34
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	ИТОГО ПОЛДНИК		6,70	12,80	44,70	313,40	0,11	35,15	0,14	0,00	78,30	101,17	28,35	2,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,04	45,16	183,26	1184,56	0,386	54,80	1,31	3,96	326,16	486,30	158,18	8,78

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет с старш. День: вторник.

Утверждаю:
Чупина Г.Г.
Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	5,80	7,20	14,00	183,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	8,30	8,9	42,30	264,60	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
462/2004г	Тефтели мясные	100	10,40	16,50	12,10	201,60	0,15	0,45	0,10	1,78	13,40	225,00	17,02	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,82	33,36	136,16	856,96	0,388	15,65	0,10	6,28	168,60	721,00	128,02	9,30
гпд														
293/2008г	Булочка "Веснушка"	100	7,9	6,12	26,93	194,40	0,08	0,0	0,018	4,00	31,00	89,00	13,00	1,3
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			8,5	6,12	57,33	222,4	0,08	4,4	0,018	4	63	105	25	2,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,32	39,48	193,49	1079,36	0,47	20,05	0,12	10,28	231,60	826,00	153,02	12,20

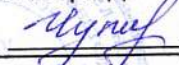
--	--	--	--	--

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет с старш День: четверг.

Утверждаю:



Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/2008	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	68,00	0,04	15,90	0,1	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,8	90,00	0,10	2,70	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
92/2008г	Картофельное пюре	200	6,20	9,00	21,20	214,60	0,2	7,4	6,00	0,2	54,00	112,00	40,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,8	16,6	6,10	250,7	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,16	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из яблок	200	0,32	0,0	47,70	112,0	0,02	1,8	0,0	0,16	28,36	8,8	10,28	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37,68	37,60	134,02	970,46	0,51	27,96	6,86	11,86	252,52	553,10	156,18	9,18
гпд														
279/2013г	Пирожки рис с яйцом	100	6,82	4,56	42,76	239,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
	ИТОГО ПОЛДНИК		7,42	4,56	73,16	267,36	0,00	4,40	0,00	0,00	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,10	42,16	207,18	1237,82	0,51	32,36	6,86	11,86	284,52	569,10	168,18	10,78

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет с старше. День: пятница.

Утверждаю:
Чупина Г.Г.
Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
СБЕД														
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,25	0	0,75	0,0	0	38,50	109,25	14,00	0,50
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	4,50	41,76	223,20	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	46,80	0,72
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,9	9,00	331	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,16	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31,41	36,98	136,41	909,61	0,22	6,03	0,19	4,80	135,71	439,25	139,20	6,52
ГПД														
	пряники	50	6,59	3,91	20,84	144,94	0,04	0,0	0,02	0,6	32,50	56,00	8,00	0,4
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	28,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			7,19	3,91	51,24	172,94	0,04	4,40	0,02	0,60	64,50	72,00	20,00	2,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,60	40,89	187,65	1173,55	0,26	10,43	0,21	5,40	200,21	511,25	159,2	8,52

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет с старш День: суббота.

Утверждаю:

Чупина Г.Г. Чупина Г.Г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	сыр	15	4,00	4,00	4,10	54,00	0	0,048	0,001	0,00	30,00	16,32	1,41	0,02
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	100	18,20	15,00	3,90	223,4	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,16	33,43	85,27	764,19	0,49	16,94	0,06	4,82	300,69	404,72	127,71	5,10

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Республики. Ижевск 2013 г.

Удмуртской

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. Пермь 2008.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. А.Я. Перевалова, 2013