

Сезон: осень-зима 2024-2025гг.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.



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
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,20	5,60	11,20	107,80	0,04	8,60	0,0	0,60	46,00	160,00	24,00	1,00
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,7	5,40	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
77/2008г	Котлета "Здоровье"	100	15,1	11,20	6,4	181,8	0,10	5,6	0,4	0,18	32,70	199,20	25,00	3,10
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,15	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 сухофруктов	180	0,54	0,0	28,26	111,6	0,04	1,3	0,0	0,9	6,2	42,19	31,48	1,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,38	29,50	113,26	829,50	0,48	22,35	5,76	2,86	155,51	591,39	140,88	8,66
ГПД														
161/2008	Блины	100	9,40	11,00	10,10	238,04	0,24	26,32	1,5	0,0	158,60	196,3	32,4	1,99
	сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	57,30								
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	58,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
	ИТОГО ПОЛДНИК		11,44	12,70	51,70	353,34	0,24	30,72	1,51	0,00	190,60	212,25	44,40	3,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,82	42,20	164,96	1182,84	0,72	53,07	7,27	2,86	346,11	803,64	185,28	12,25

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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	200	1,60	3,40	8,00	69,40	0,04	12,60	0,0	0,60	52,20	168,80	20,00	0,60
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60	6,12	22,80	238,00	0,14	0,0	0,0	1,6	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	10,8	15,3	8,50	175,8	0,07	0,70	0,04	1,60	52,20	97,20	27,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,15	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	58,00	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:			28,76	29,82	120,62	823,36	0,40	27,85	0,04	5,00	196,01	511,80	194,60	11,06
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	58,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			10,8	12	52,6	347	0,11	4,4	0,018	4	63	105	25	2,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,56	41,82	173,22	1170,36	0,51	32,25	0,06	9,00	259,01	616,80	219,60	13,96

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

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														
37/2013	Салат из свеклы	60	3,06	4,60	4,30	71,40	0,01	3,90	0,02	2,70	112,20	92,40	16,80	0,90
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	3,80	4,90	18,00	133,00	0,1	3,60	0,02	0,0	46,60	95,60	26,80	1,4
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	9,4	32,30	202,60	0,07	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	100	8,90	8,50	4,00	130,10	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	0,00	0,0	29,40	112,0	0,03	1,8	0,0	0,16	28,36	8,8	10,28	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,78	28,16	125,36	828,26	0,45	10,20	0,04	7,16	269,36	622,80	144,88	11,58
ГПД														
275/2013г	ватрушка с картофелем	100	10,34	12,20	25,50	289,20	0,15	0,0	0,02	2,40	23,00	125,00	33,00	1,3
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	58,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			10,94	12,2	55,9	347,2	0,15	4,4	0,02	2,4	55	141	45	2,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,72	40,36	181,26	1175,46	0,596	14,6	0,06	9,56	324,36	763,80	189,88	14,48

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,20	7,10	11,8	137,80	0,06	6,60	0,0	1,8	22,30	45,40	19,20	0,60
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	4,50	41,7	213,20	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	46,80	0,72
86/2008г	Рыба, запеченная в яйце	100	13,9	13,3	3,10	225,3	0,17	0,35	0,12	0,20	58,30	233,60	27,90	1,56
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	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,60	0,0	25,40	60,00	0,0	4,4	3,1	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,52	28,54	122,18	855,78	0,38	12,46	3,38	5,70	159,81	458,00	144,30	6,58
ГПД														
29/2008	салат картофельный с сол.огурцом	100	5,45	9,99	7,11	204,50	0,04	31,2	0,58	0	58,80	35,80	14,1	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	58,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			8,03	10,32	50,68	326,07	0,094	35,6	0,58	0,42	101,3	99,2	40,2	3,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,55	38,86	172,86	1181,85	0,48	48,06	3,96	6,12	261,11	557,2	184,50	10,07

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

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														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,10	4,00	33,60	192,00	0,0	1,40	1,15	0,10	66,00	11,20	5,60	0,60
87/2013 г	Рагу из овощей	180	3,40	8,10	19,00	103,80	0,10	14,4	0,0	2,1	68,40	117,00	48,60	1,40
197/2013г	Птица отварная	100	15,1	17	0,0	243,4	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	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
151/2013г	Компот из яблок	200	0,30	0,0	31,40	112,0	0,03	1,8	0,0	0,16	28,36	8,8	10,28	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,62	29,86	121,36	830,36	0,29	17,60	1,17	3,66	223,76	369,20	122,88	7,70
ГПД														
166/2008	Кокроки с капустой	100	8,50	12,80	25,50	289,00	0,11	35,15	0,14	0,00	66,30	97,17	22,35	1,34
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0,60	0,0	30,40	58,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ПОЛДНИК			9,10	12,80	55,90	347,00	0,11	39,55	0,14	0,00	98,30	113,17	34,35	2,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,72	42,66	177,26	1177,36	0,396	57,15	1,31	3,66	322,06	482,37	157,23	10,64

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.



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														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,20	5,60	11,20	109,80	0,04	8,60	0,0	0,60	46,00	160,00	24,00	1,00
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,4	42,30	264,60	0,07	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
462/2004г	Тефтели мясные	100	11,40	15,20	12,10	210,60	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	58,00	0,0	4,4	0,0	0,0	32,00	16,00	12,00	1,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			26,22	28,96	133,36	822,16	0,376	13,45	0,10	6,08	156,60	681,00	122,02	9,00
гпд														
293/2008г	Булочка "Веснушка"	100	8,9	11,10	27,93	181,00	0,14	0,0	6,680	0,00	22,60	89,00	13,00	1,4
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	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			9,1	11,1	41,93	237,8	0,14	0	6,68	0	34,6	93	19	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,32	40,06	175,29	1059,96	0,52	13,45	6,78	6,08	191,20	774,00	141,02	10,80

--	--	--	--	--

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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	60	1,50	3,00	21,86	40,80	0,02	9,54	0,0	0,24	27,60	33,00	9,00	0,49
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,8	124,00	0,08	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	13,14	193,14	0,1	3,3	5,40	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,1	11,1	12,49	272,4	0,03	0,0	0,0	8,28	32,40	201,60	36,00	1,44
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,15	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	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
153/2008г	Компот из яблок	200	0,00	0,0	29,40	112,0	0,03	1,8	0,0	0,16	28,36	8,8	10,28	1,90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,31	28,53	120,47	739,57	0,35	16,95	6,07	10,33	206,39	462,38	141,28	7,79
гпд														
279/2013г	Пирожки рис с яйцом	100	10,90	11,56	40,76	269,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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	0,40
	ИТОГО ПОЛДНИК		11,10	11,56	54,76	325,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,41	40,09	175,23	1065,37	0,35	16,95	6,07	10,33	218,39	466,38	147,28	8,19

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

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
ОБЕД														
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,80	0	0,60	0,0	0	30,80	87,40	11,20	0,40
86/2008г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	4,30	44,4	214,58	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
181/2013г	Шницель из говядины	100	15,70	20,41	8,10	247,1	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	56	0,0	0,15	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	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,76	31,69	118,92	827,44	0,21	1,47	0,19	4,69	106,21	390,30	104,20	5,06
ГПД														
	пряники	100	11,17	10,83	36,69	288,91	0,08	0,0	0,03	1,2	65,00	112,00	16,00	0,8
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	0,40
ИТОГО ПОЛДНИК			11,37	10,83	50,69	345,71	0,08	0,00	0,03	1,20	77,00	116,00	22,00	1,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,13	42,52	169,61	1173,55	0,29	1,47	0,22	5,89	183,21	506,3	126,2	6,26

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.



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															
	сыр	10	0,46	0,59	2,73	7,20	0	0,03	0,01	0,00	20,00	10,80	0,94	0,01	
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	6,10	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	15,10	14,00	29,10	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	42	0,0	0,1	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:			27,52	27,02	109,1	719,07	0,49	16,63	0,07	4,82	290,69	399,20	127,24	5,09	

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