

Утверждаю

Директор ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов А.Г.
01.03.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Хохряковская СОШ»
Швецова Елена Юрьевна

Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
Обед																							
576 Т	Отвар солёный (нарезка)	100	0,77	0,10	2,27	13,26	20,23	12,17	20,87	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,20	0,20	2,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,60	20,33	113,71	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	6,45				
181	Котлеты, биточки, шницели	100	17,21	18,52	25,59	328,67	4,64	2,61	8,44	0,17	8,00	108,00	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,54				
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	3,92	9,18	5,03	0,07	50,23	37,68	56,51	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00				
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60				
ТТК	Хлеб ржаной	90	5,58	0,95	34,16	159,04	27,72	36,80	123,72	3,06	0,00	3,60	0,90	1,26	0,12	0,06	0,51	1,80	0,00				
Итого за 'Обед'		920,00	32,13	28,14	120,84	842,48	80,28	76,21	215,85	5,46	58,23	1394,88	350,66	3,11	0,23	0,14	1,77	4,22	10,59				

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
Обед																							
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,04	0,16	4,72	23,89	12,32	17,40	22,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,40	0,72	10,00				
63	Пухлые шаш с курицей	250	3,48	4,00	18,91	123,43	26,01	28,24	83,40	1,30	25,00	1103,40	229,00	1,33	0,11	0,11	1,23	2,33	8,60				
84-08	Минтай тушеный в томате с овощами	100	15,26	16,36	13,24	236,56	46,31	57,41	231,44	0,98	9,10	1380,00	239,10	1,52	0,11	0,11	1,33	4,39	2,73				
92-08	Пюре картофельное	180	3,70	6,59	25,83	176,01	49,01	34,16	102,12	1,26	24,63	48,39	50,51	0,26	0,14	0,12	1,61	2,98	12,32				
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56				
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,44	0,63	42,43	201,53	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00				
Итого за 'Обед'		920,00	30,05	27,75	119,48	818,83	201,4,10	155,52	493,56	5,32	58,73	3173,07	651,93	4,85	0,47	0,41	5,23	12,43	36,21				

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	H9	C
		Белки, г	Жиры, г																	
Обед																				
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	5,97	9,08	222,00	223,35	34,08	19,30	38,00	1,23	0,00	8,23	1,98	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,93
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	756,30	245,88	33,39	18,40	48,27	0,61	8,66	936,16	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,22	7,71
76-08	Котлета "Загадка"	100	19,78	11,56	33,80	15,20	168,34	22,89	13,31	37,94	0,71	15,00	8,00	45,90	2,74	0,04	0,06	0,24	0,86	2,71
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
160T	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	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
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	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 за 'Обед'		890,00	30,10	29,73	114,92	820,79	1494,34	153,92	114,06	291,48	6,55	51,65	4127,65	872,92	9,00	0,30	0,27	2,85	6,06	27,25

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	H9	C
		Белки, г	Жиры, г																	
Обед																				
576 T	Огурец свежий (нарезка)	100	0,75	0,10	3,20	8,00	124,10	20,25	12,20	36,55	0,50	0,00	48,00	10,00	0,10	0,00	0,05	0,15	0,30	4,00
39-08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	6,09	13,69	767,65	347,53	39,23	21,45	49,59	0,99	8,65	776,15	176,06	2,33	0,05	0,05	0,58	1,08	8,21
444	Куры тушеные в соусе	100	16,69	2,68	3,08	102,92	36,63	2,82	3,30	7,13	0,13	6,24	352,32	103,50	0,11	0,00	0,01	0,07	0,19	0,26
468	Гороховое пюре	180	7,26	26,10	81,47	568,54	1,62	2,86	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	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	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	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 за 'Обед'		890,00	31,37	35,39	154,52	1028,74	560,48	75,40	44,26	130,03	2,25	40,81	1202,39	338,16	3,30	0,10	0,14	1,24	2,91	12,47

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	дв., г																		
Обед																								
74Т	Икра кабачковая	100	1,30	5,20	9,40	87,40	2,50	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,03	0,03	0,33	0,33	0,58	8,33	
44	Агырчи шил	250	10,20	4,06	14,13	99,51	863,01	363,59	36,86	20,93	59,15	0,81	8,65	941,54	210,34	1,28	0,06	0,05	0,80	0,80	1,46	8,98		
423	Тэфтели из говядины с рисом	100	14,09	12,14	18,08	239,67	4,40	64,21	12,64	8,21	34,48	0,38	32,00	60,00	0,33	0,03	0,03	0,23	0,65	1,20				
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00			
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 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 за 'Обед'			890,00	36,28	29,03	121,06	852,25	2066,91	2963,75	330,01	219,04	392,89	11,66	421,05	1509,15	810,17	9,66	0,30	0,35	6,34	8,42	21,07		

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г		ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	дв., г																		
Обед																								
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,04	0,16	4,72	23,89	3,00	255,20	12,32	17,40	22,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,40	0,40	0,72	10,00		
136	Суп картофельный с пшеничной крупой и куриным мясом	250/15	6,56	2,72	14,75	107,85	6,93	431,17	12,56	21,06	50,72	0,76	0,00	1195,88	248,88	1,23	0,07	0,05	0,94	1,60	6,95			
86-08	Минтай, запечённый в яйце	100	20,00	20,03	30,19	375,56	1204,22	380,60	63,13	50,09	225,42	1,46	40,34	11,29	86,63	3,30	0,10	0,17	0,96	4,92	0,80			
76-13	Картофель отварной	180	3,47	4,34	29,44	169,24	504,48	912,96	21,41	36,73	94,34	1,46	13,93	43,10	31,60	0,24	0,16	0,11	1,90	3,29	14,58			
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			
ТТК	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 за 'Обед'			905,00	35,60	27,72	121,15	865,15	2021,13	2082,10	123,32	134,33	430,11	5,70	54,28	1890,27	500,11	6,20	0,42	0,38	4,66	11,95	32,73		

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C		
			всего	всего	всего	всего																				
Обед																										
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	10,98	7,40	140,95	56,38	222,90	32,30	15,80	103,88	1,38	98,00	1203,54	304,62	4,74	0,06	0,20	0,48	2,02	6,46					
41-08	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	2,03	6,09	10,46	101,88	758,46	344,26	42,76	20,06	47,48	0,76	8,65	986,15	219,61	2,33	0,05	0,05	0,70	1,23	12,15					
63-08	Гуляш из говядины	100	17,05	10,11	32,64	278,22	1248,79	81,16	14,81	3,60	12,44	0,26	9,60	86,40	34,00	0,17	0,01	0,01	0,09	0,23	0,71					
106-13	Каша перловая вязкая	180	3,59	3,60	27,62	153,85	684,30	67,86	21,89	15,20	119,75	0,74	17,56	13,18	19,75	0,47	0,04	0,02	0,67	1,45	0,00					
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	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 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	0,34	1,20	0,00						
Итого за 'Обед'			890,00	30,02	31,46	836,53	3114,85	855,98	133,10	79,93	367,37	5,26	133,81	2292,23	578,72	8,55	0,24	0,33	2,29	6,14	20,44					

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г		ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C		
			всего	всего	всего	всего																				
Обед																										
576 Т	Отулец соленый (нарезка)	100	0,77	0,10	2,27	13,26	1111,00	124,07	20,23	12,17	20,87	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,00	0,00	0,07	0,20	2,00					
47-08	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250/8	7,32	9,32	29,72	224,19	773,73	285,26	16,45	15,62	37,36	0,58	0,00	1198,71	249,57	2,31	0,05	0,04	0,63	1,08	4,61					
87-08	Суфле "Рыбка Золотая"	100	18,67	13,37	8,96	212,00	2256,73	264,29	60,44	36,31	169,61	0,94	62,86	49,52	115,04	0,48	0,07	0,12	0,78	3,48	0,54					
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,82	176,01	441,29	799,49	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,99	12,31					
ТТК	Компот из яблок и изюма	200	0,45	0,10	26,13	100,80	6,53	69,10	4,17	2,14	2,56	0,56	0,00	6,75	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00					
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	0,34	1,20	0,00						
Итого за 'Обед'			898,00	34,63	30,10	832,29	4955,28	1671,57	168,78	124,92	415,00	5,92	87,48	1329,76	421,98	4,04	0,35	0,33	3,49	9,04	20,47					

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Элементы													
		всего	в 100 г	всего	в 100 г	Na	K			Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	C	
Обед																							
74Г	Икра кабачковая	100		1,30	5,20	9,40	87,40	2,50	212,67	10,27	14,50	18,85	0,65	0,00	533,33	110,83	0,58	0,03	0,03	0,33	0,58	0,58	8,33
151/1	Суп-лапша	250		2,35	4,65	15,44	111,63	203,84	63,68	12,70	8,58	33,79	0,46	7,50	1202,40	263,00	2,58	0,04	0,04	0,30	0,93	0,93	0,65
75-08	Котлета "Детская"	100		17,78	16,94	28,58	301,11	78,56	69,50	27,51	8,21	57,04	0,73	32,16	11,51	55,96	2,94	0,03	0,09	0,21	1,24	1,24	0,46
106-13	Каша гречневая вязкая	180		5,76	5,83	25,16	175,50	650,05	3,92	9,18	0,37	5,03	0,07	50,23	37,68	56,51	0,12	0,00	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00
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	0,10	0,40
ТТК	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	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		890,00		31,72	33,08	120,63	864,26	1237,45	451,93	73,56	40,71	151,69	3,13	89,89	1784,93	486,30	6,93	0,15	0,18	1,33	4,20	4,20	9,84

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Элементы													
		всего	в 100 г	всего	в 100 г	Na	K			Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	C	
Обед																							
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100		1,38	5,97	9,08	90,13	222,00	223,35	34,08	19,30	38,00	1,23	0,00	8,23	1,98	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	0,40	1,93
56-08	Суп из овощей	250		2,06	6,15	11,97	108,69	755,25	351,48	32,53	20,23	53,42	0,71	8,65	963,08	214,87	2,29	0,07	0,06	0,83	1,48	1,48	8,67
80-08	Котлета "Геркулес"	100		17,37	19,66	17,70	311,08	8,51	71,63	20,06	20,14	57,66	0,57	1,80	1,60	3,30	3,80	0,06	0,03	0,14	0,86	0,86	0,37
97-08	Макаронные изделия отварные	180		6,19	7,20	37,75	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	1,85	0,00
157	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	0,07	5,28
ТТК	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	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		890,00		31,49	39,43	120,47	945,08	2158,39	788,85	122,41	77,88	232,09	4,04	10,45	981,71	270,51	10,58	0,25	0,16	2,05	5,98	5,98	16,25

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
Обед																							
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,80	6,17	13,17		114,40	3,00	255,20	12,32	17,40	22,64	0,80	0,00	640,00	133,00	0,72	0,04	0,04	0,04	0,40	0,72	10,00
113	Борщ сибирский	250	1,89	3,65	12,43	85,01	2,43	77,79	7,68	7,39	21,98	0,44	15,39	541,91	138,48	0,45	0,04	0,01	0,28	0,70	1,99	2,68	
77-08	Котлета "Здоровье"	100	20,67	19,12	38,78	393,33	464,13	257,49	39,40	26,18	144,83	1,15	44,76	2366,70	478,90	1,30	0,15	0,14	2,81	6,39	2,68	0,00	
106-13	Каша рисовая вязкая	180	2,71	3,57	28,44	157,08	40,07	10,54	18,90	57,02	0,44	17,56	13,17	19,76	0,20	0,02	0,02	0,54	1,29	0,00	2,56		
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	0,00	
ТТК	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	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00	
Итого за 'Обед'		890,00	31,57	32,94	134,51	935,42	1481,41	2899,09	321,98	236,85	482,19	11,79	458,11	3564,07	1150,53	9,09	0,38	0,44	8,55	12,98	17,22	0,00	

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
Обед																							
8	Винегрет овощной	100	1,37	6,07	10,37	98,57	229,67	292,08	21,42	20,38	44,80	0,82	0,00	1777,23	302,20	2,80	0,05	0,05	0,60	0,88	10,53		
129	Рассольник ленинградский со сметаной и куриным мясом	250/8	5,71	6,38	19,10	155,00	169,55	461,76	23,64	25,81	75,60	0,98	8,58	1004,14	223,27	2,39	0,07	0,06	0,99	1,85	7,14		
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18,80	11,06	19,80	239,90	340,31	36,30	30,23	3,82	23,46	0,09	19,71	17,86	27,53	0,13	0,01	0,04	0,07	0,33	0,07		
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,31	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50		
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		
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 за 'Обед'		898,00	32,95	29,53	117,91	834,28	1467,04	1594,11	135,78	111,33	308,07	5,26	56,29	5974,49	1168,76	6,50	0,34	0,29	3,44	6,54	32,24	0,00	

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей