

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Андрей Геннадьевич

А.Г.Фефилов

01.03.2023 г.



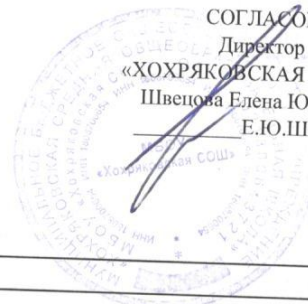
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«ХОХРЯКОВСКАЯ СОШ»

Швецова Елена Юрьевна

Е.Ю.Швецова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон: весна-лето

Категория: Дети с 3-х до 7-ми лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	129-08
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Компот из свежих ягод	100	0,00	0,00	4,89	18,58	ТТК
Итого завтрак:		510	14,36	16,50	75,37	488,59	
ОБЕД							
1	Икра свекольная	50	1,16	2,50	6,86	51,82	47
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
3	Котлеты, биточки, шницели	70	12,05	12,96	17,91	230,07	181-13
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106-13
5	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,33	22,23	94,17	653,05	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	8,88	15,00	24,96	295,97	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ТТК
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	16,26	17,85	52,95	447,70	
Итого завтрак, обед, полдник:			53,96	56,58	222,48	1 589,34	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	123-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из шиповника	100	0,32	0,12	11,05	42,24	652
Итого завтрак:		508	12,29	17,99	70,40	439,23	
ОБЕД							
1	Помидор свежий (нарезка)	50	0,52	0,08	2,36	11,95	576Т
2	Пуштые шyd с курицей	180	2,32	2,68	12,67	82,67	63
3	Минтай тушеный в томате с овощами	70	10,68	11,45	9,27	165,59	84-08
4	Пюре картофельное	130	2,67	4,76	18,66	127,12	92-08
5	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	12,92	51,67	156
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	20,23	19,54	80,48	554,47	
ПОЛДНИК							
1	Винегрет овощной	50	6,45	8,78	5,18	183,28	8-13
2	Булочка Российская	60	4,23	4,74	34,27	194,31	294
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,36	0,00	27,27	115,20	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		310	13,47	13,66	76,15	537,57	
Итого завтрак, обед, полдник:			45,99	51,19	227,03	1 531,27	

Меню

День: третий Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	125-08
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148-08
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		508	13,04	23,76	68,87	505,01	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,54	45,07	34-13
2	Суп крестьянский с рисовой крупой	180	1,47	4,42	10,39	85,76	48-08
3	Котлета "Загадка"	70	13,84	8,09	23,34	217,79	76-08
4	Рагу из овощей	130	2,12	3,90	15,22	101,20	87-13
5	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,26	19,99	90,49	614,13	
ПОЛДНИК							
1	Биточки рыбные "Сказка"	50	7,74	2,94	15,80	148,13	168
2	Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,17	14,80	241
3	Рис отварной	110	2,70	3,90	26,90	154,00	210
4	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		380	13,56	9,40	63,51	418,84	
Итого завтрак, обед, полдник:			48,85	53,15	222,87	1 537,97	

Меню

День: четвертый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	128-08
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		510	11,20	17,25	55,53	390,65	
ОБЕД							
1	Огурец свежий (нарезка)	50	0,38	0,05	1,60	7,30	576Т
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,41	4,38	9,86	81,84	39-08
3	Куры тушеные в соусе	70	6,07	1,87	2,15	72,04	444
4	Гороховое пюре	130	5,24	10,58	46,10	319,09	468
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	17,39	17,44	106,64	680,94	
ПОЛДНИК							
1	Пудинг из творога с яблоками	100	11,43	15,00	37,29	350,45	148
2	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	ТТК
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		310	18,09	17,00	59,73	470,45	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,67	51,69	221,90	1 542,04	

Меню

День: пятый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная со с/м	200	8,90	15,39	38,80	372,11	257
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	1,21	5,26	335/2
Итого завтрак:		508	12,80	18,20	58,96	491,62	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая	50	0,65	2,60	4,70	43,70	74Т
2	Агьрчи шид	180	7,34	2,93	10,17	71,65	44
3	Тефтели из говядины с рисом	70	9,86	8,50	12,65	167,77	423
4	Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,20	27,27	173,38	97-08
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	26,43	19,79	91,48	618,09	
ПОЛДНИК							
1	Печенье (порционно)	20	1,41	1,72	13,54	102,63	309
2	Омлет натуральный с маслом	100	6,20	12,79	21,52	159,56	132
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,36	0,00	27,27	115,20	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	10,40	14,65	71,76	422,17	
Итого завтрак, обед, полдник:			49,63	52,64	222,20	1 531,88	

Меню

День: первый Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	123-08
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Компот из свежих ягод	100	0,00	0,00	4,89	18,58	ТТК
Итого завтрак:		508	12,68	23,58	69,17	480,98	
ОБЕД							
1	Икра свекольная	50	1,16	2,50	6,86	51,82	47
2	Щи из капусты с картофелем со сметаной	180	1,46	4,38	7,53	73,35	41-08
3	Гуляш из говядины	70	11,33	7,08	22,71	194,76	63-08
4	Каша пшеничная вязкая	130	4,30	2,80	26,00	146,90	106
5	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,37	17,37	100,38	632,34	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,70	5,49	3,70	70,48	2
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	50	7,83	5,98	25,83	248,41	460
3	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	11,13	11,64	53,08	418,35	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,18	52,59	222,63	1 531,68	

Меню

День: второй Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,10	15,19	18,82	228,00	161
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		510	10,24	16,23	55,38	385,78	
ОБЕД							
1	Помидор свежий (нарезка)	50	0,52	0,08	2,36	11,95	576Т
2	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	180/8	5,84	6,68	21,56	200,06	47-08
3	Суфле "Рыбка Золотая"	70	13,07	9,36	6,27	148,40	87
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92-08
5	Компот из яблок и изюма	180	0,41	0,09	23,52	90,72	ТТК
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,41	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		678	26,42	21,52	96,97	693,71	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	8,88	15,00	24,96	295,97	149
2	Соус молочный (сладкий)	20	0,33	0,60	21,89	49,93	238
3	Кисель из концентрата	180	0,05	0,00	13,56	93,00	318
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	10,69	15,74	69,84	483,68	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,35	53,49	222,19	1 563,17	

Меню

День: третий Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	200	6,33	14,53	38,12	247,80	119-08
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148-08
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	0,70	3,47	335/1
Итого завтрак:		508	12,52	17,79	63,60	396,26	
ОБЕД							
1	Икра кабачковая	50	0,65	2,60	4,70	43,70	74Т
2	Суп-лапша	180	1,69	3,35	11,12	80,37	151/1
3	Котлета "Детская"	70	12,44	11,86	20,00	210,78	75-08
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106-13
5	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	23,07	22,62	91,00	625,91	
ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с творогом	110	6,54	9,22	52,40	387,23	283/1
2	Кефир	180	4,91	5,07	6,55	95,00	270
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		310	12,88	14,43	68,38	527,01	
Итого завтрак, обед, полдник:			48,47	54,84	222,98	1 549,18	

Меню

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	128-08
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5-13
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	1,21	5,26	335/2
Итого завтрак:		508	12,03	25,19	36,68	393,74	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,54	45,07	34-13
2	Суп из овощей	180	1,48	4,43	8,62	78,26	56-08
3	Котлета "Геркулес"	70	12,16	10,76	12,39	217,75	80-08
4	Макаронные изделия отварные	130	4,47	5,20	27,27	173,38	97-08
5	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,04	14,11	54,68	157
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,89	23,97	91,54	684,61	
ПОЛДНИК							
1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	6,23	3,06	18,68	119,05	42-13
2	Котлеты рыбные "Любительские"	50	4,56	4,00	38,42	173,00	90-08
3	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	1,36	0,00	27,27	115,20	268
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	13,58	7,20	93,80	452,03	
Итого завтрак, обед, полдник:			48,49	56,36	222,01	1 530,39	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	125-08
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:			11,10	16,74	79,95	480,04	
ОБЕД							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,70	5,49	3,70	70,48	2
2	Борщ сибирский	180	1,81	3,50	11,93	81,61	113
3	Котлета "Здоровье"	70	14,47	13,39	27,14	275,33	77-08
4	Каша рисовая вязкая	130	1,96	2,58	20,54	113,44	106-13
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	24,04	25,53	100,00	702,46	
ПОЛДНИК							
1	Омлет с зеленым горошком	120	9,15	11,70	20,33	256,80	132
2	Напиток из сока	180	0,21	0,04	12,39	48,84	160Т
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	10,79	11,88	42,15	350,43	
Итого завтрак, обед, полдник:			45,93	54,14	222,10	1 532,92	