

Утверждаю

Директор ООО "Домашняя Кухня"
Фефилов А.Г.
09.01.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Хохряковская СОШ»
Швецова Елена Юрьевна

Примерное еженедельное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	ГЭ	РЭ	В1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																		
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	100	0,76	0,08	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,24	12,18	20,88	0,52	0,00	24,00	5,00	0,10	0,02	0,02	0,08	0,20	0,08	0,20	2,00	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,60	20,33	113,71	6,88	415,40	12,60	21,14	53,96	0,84	0,00	1212,00	252,25	1,39	0,09	0,05	0,99	1,80	0,99	1,80	6,45	
181-13	Котлеты, биточки, шницели	100	17,11	12,62	11,74	219,86	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,23	0,84	0,23	0,84	0,23	
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,02	24,36	63,18	465,49	680,45	1,48	7,51	0,38	2,64	0,06	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0,16	1,60	
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,10	0,10	0,16	1,60	
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	0,40	1,40	0,00	
Итого за 'Обед'		900,00	30,04	40,54	137,39	988,32	2294,38	853,91	101,61	73,85	219,54	5,07	52,76	1286,72	327,81	2,90	0,24	0,19	1,80	4,42	1,80	4,42	10,28	

День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	V	ГЭ	РЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																		
13-08	Салат из капусты с морковью	100	1,52	4,98	10,98	90,29	391,52	252,10	43,56	16,32	30,22	0,58	0,00	1191,48	202,38	2,32	0,02	0,04	0,64	0,82	0,64	0,82	35,32	
63	Пшутые шпид с курицей	250	4,53	3,71	35,10	152,33	553,99	570,64	24,20	26,28	77,58	1,21	23,25	1026,41	213,03	1,23	0,11	0,10	1,14	2,16	1,14	2,16	8,00	
84-08	Минтай тушеный в томате с овощами	100	14,85	13,30	2,14	173,00	523,26	445,38	46,31	57,41	231,45	0,98	9,10	1380,00	239,10	1,53	0,11	0,11	1,33	4,38	1,33	4,38	2,74	
92-08	Пюре картофельное	200	4,12	7,32	28,69	195,57	490,32	888,32	54,45	37,95	113,47	1,40	27,36	53,76	56,13	0,29	0,16	0,15	1,79	3,32	1,79	3,32	13,68	
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,03	2,56	
тгк	Хлеб пшеничный	70	5,00	0,50	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,52	39,58	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,51	1,54	0,51	1,54	0,00	
Итого за 'Обед'		920,00	30,16	29,82	124,26	825,34	2310,30	2237,07	186,87	148,15	495,36	4,96	59,71	3652,93	710,96	6,17	0,46	0,41	5,41	12,25	5,41	12,25	63,30	

День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Элементы														
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1	B2	PP	HЭ	C
Обед																					
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	7,63	16,83	156,53	222,00	223,35	34,08	19,30	38,00	1,23	0,00	8,23	1,98	2,73	0,02	0,04	0,15	0,40	1,93
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	14,43	119,11	756,30	245,88	33,39	18,40	48,26	0,61	8,65	936,15	209,28	2,30	0,04	0,04	0,64	1,23	7,70
76-08	Котлета "Загалка"	100	19,78	10,39	27,78	270,00	15,20	168,34	22,88	13,31	37,95	0,72	15,00	8,00	45,91	2,74	0,05	0,06	0,24	0,86	2,72
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
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	0,43	28,29	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	0,44	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		890,00	30,67	30,02	122,17	874,38	1657,42	1414,08	146,00	96,83	242,93	5,08	51,65	4125,24	872,32	8,82	0,27	0,24	2,94	6,18	27,25

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Элементы														
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1	B2	PP	HЭ	C
Обед																					
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	100	0,75	0,08	3,18	14,59	8,00	124,08	20,23	12,18	36,53	0,52	0,00	48,00	10,00	0,10	0,02	0,03	0,17	0,30	4,00
39-08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	6,09	13,69	113,67	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	16,68	2,68	3,07	102,92	1,91	36,63	2,82	3,30	7,13	0,13	6,24	352,32	103,50	0,12	0,01	0,01	0,07	0,19	0,26
468	Гороховое пюре	180	7,26	26,10	81,47	568,54	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00
154	Компот из яблок	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'		890,00	30,79	35,58	148,98	1000,42	1145,28	640,71	83,30	61,46	178,55	3,73	40,81	1204,79	338,76	3,49	0,16	0,15	1,16	2,79	12,47

сезон: осенне-зимний
 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	в яичном																	
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	0,33	0,58	8,33
44	Агурчи шид	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	1,46	8,98
423	Тефтели из говядины	100	14,09	12,14	13,41	217,44	4,40	64,21	12,64	8,21	34,48	0,38	32,00	32,00	60,00	0,33	0,03	0,03	0,23	0,65	1,20
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,02	24,36	63,18	465,49	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	0,00
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'			35,10	46,19	141,82	1055,45	1846,74	2912,93	320,99	211,00	353,24	10,88	471,28	1546,83	818,08	8,72	0,25	0,35	5,89	6,60	21,07

сезон: осенне-зимний
 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	в яичном																	
Обед																					
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	100	1,03	0,18	4,73	23,89	3,00	255,20	12,33	17,40	22,63	0,78	0,00	640,00	133,00	0,70	0,05	0,03	0,40	0,70	10,00
136	Суп картофельный с пшеничной крупой и куриным мясом	250/13	6,65	3,29	14,96	109,38	7,03	437,28	12,74	21,36	51,44	0,78	0,00	1212,80	252,40	1,25	0,08	0,05	0,95	1,63	7,05
86-08	Минтай, запечённый в яйце	100	20,00	19,33	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	12,15
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'			35,67	27,60	121,37	866,68	2021,23	2088,20	123,50	134,63	430,81	5,69	54,28	1907,19	503,63	6,20	0,43	0,36	4,67	11,96	30,40

День: третий Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
Обед																							
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	0,03	0,03	0,03	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13
151	Суп-лапша домашняя	250	2,78	5,15	14,43	113,84	63,68	12,70	8,58	33,79	0,46	7,50	1202,40	263,00	0,04	0,04	0,04	2,58	0,04	0,04	0,30	0,93	0,65
75-08	Котлета "Детская"	100	17,78	16,94	28,58	301,11	69,50	27,51	8,21	57,04	0,73	32,16	11,51	55,96	0,03	0,09	0,09	2,94	0,03	0,09	0,21	1,24	0,46
106-13	Каша ячневая вязкая	180	3,86	3,68	27,11	153,23	80,60	37,77	18,90	126,99	0,74	17,56	13,17	19,76	0,03	0,09	0,03	0,63	0,09	0,03	0,90	1,84	0,00
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	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	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,01	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		890,00	30,54	32,20	121,08	848,37	1472,42	583,61	136,58	282,94	3,70	57,22	1244,92	341,45	0,24	0,20	0,20	9,59	0,24	0,20	2,50	6,24	41,64

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ реч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	всего	всего																	
Обед																							
15-13	Салат Газалык	100	2,07	16,50	14,60	219,45	98,50	6,17	8,70	11,32	0,38	0,00	320,00	66,50	0,02	0,02	0,02	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	5,00
56-08	Суп из овощей	250	2,06	6,14	11,97	108,69	351,48	32,53	20,23	53,42	0,71	8,65	963,08	214,87	0,07	0,06	0,06	2,29	0,07	0,06	0,83	1,48	8,67
80-08	Котлета "Геркулес"	100	17,37	19,66	16,81	311,08	71,63	20,06	20,14	57,66	0,57	1,80	1,60	3,30	0,06	0,03	0,03	3,80	0,06	0,03	0,14	0,86	0,37
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,75	240,07	54,74	18,20	8,41	44,68	0,85	0,00	0,00	48,60	1,06	0,05	0,01	1,06	0,05	0,01	0,46	1,85	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,01	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		890,00	32,17	49,96	125,10	1074,40	664,00	94,50	67,28	205,41	3,19	10,45	1293,48	335,03	0,25	0,14	0,14	8,20	0,25	0,14	2,10	5,93	19,32

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na		P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	K	Ca			Mg												
Обед																					
576 T	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	0,72	10,00
113	Борщ сибирский	250	1,88	3,65	12,44	85,00	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
77-08	Котлета "Здоровье"	100	20,67	19,62	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
106-13	Каша рисовая вязкая	180	2,71	3,57	28,44	157,08	685,08	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
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 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'		890,00	30,22	27,64	120,57	816,58	1548,01	2979,35	329,90	254,07	530,74	13,26	458,11	3566,47	1151,13	9,27	0,41	0,47	8,46	12,86	17,22

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Na		P	Fe	A	B	PЭ	TЭ	B1	B2	PP	HЭ	C
			всего	всего	K	Ca			Mg												
Обед																					
тгк	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	7,46	9,04	115,32	307,60	105,22	26,60	18,78	86,86	1,04	50,00	246,00	91,00	2,48	0,10	0,12	0,58	1,74	7,80
129	Рассольник ленинградский со сметаной и куриным мясом	250/8	5,75	6,43	19,25	156,20	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	1011,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18,67	10,61	11,80	188,79	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
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	4,90	4,90	30,06	183,60	170,60	1,36	2,66	0,10	1,64	0,02	17,56	13,18	19,75	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
652	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	22,09	84,47	2,30	9,06	10,82	2,96	2,96	0,55	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
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 за 'Обед'		898,00	38,63	30,27	115,01	834,41	1357,68	746,63	112,62	76,20	273,59	4,73	95,92	2075,36	527,29	6,67	0,28	0,32	2,18	5,43	95,07

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