

Утверждаю

Директор ООО «Домашняя Кухня»
Фефилов А.Г.
09.01.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Хохряковская СОШ»
Швецова Елена Юрьевна

Примерное ежедневное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Макроэлементы														
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	C
Обед																					
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,46	0,05	1,37	7,96	666,60	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0,00	14,40	3,00	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,20
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
181-13	Коллеты, биточки, шинцели	90	15,40	11,36	10,57	197,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,18	20,30	52,65	387,91	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
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	0,16	1,60
тпк	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'		760,00	26,04	34,56	116,92	843,03	1668,34	693,00	83,28	59,76	182,01	4,29	46,31	1029,61	267,16	2,40	0,16	0,20	1,49	3,69	8,17

День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Макроэлементы														
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	C
Обед																					
13-08	Салат из капусты с морковью	60	0,91	2,99	6,59	54,17	234,91	151,26	26,14	9,79	18,13	0,35	0,00	714,89	121,43	1,39	0,01	0,02	0,38	0,49	21,19
63	Пшутные шнд с курицей	200	3,60	2,97	28,08	121,86	443,19	456,51	19,36	21,02	62,06	0,97	18,60	821,13	170,42	0,98	0,09	0,08	0,91	1,73	6,40
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	2,74
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
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	0,03	2,56
тпк	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	0,00
Итого за 'Обед'		780,00	27,59	25,25	105,68	709,86	1920,31	1800,03	150,99	126,88	439,39	4,13	48,22	2957,62	573,37	4,92	0,39	0,34	4,48	10,66	43,15

День: третий Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Макроэлементы															
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	C	
Обед																						
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,58	10,10	93,92	133,20	134,01	20,45	11,58	22,80	0,74	0,00	4,94	1,19	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,16	
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16	
76-08	Котлета "Загалак"	90	17,80	9,35	25,00	243,00	13,68	151,51	20,59	11,98	34,16	0,65	13,50	7,20	41,32	2,47	0,04	0,05	0,21	0,77	2,45	
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	17,56	116,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08	
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	
тпк	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'	760,00	27,24	23,81	106,26	737,59	1355,60	1146,34	116,44	77,97	200,66	4,18	43,75	3405,11	722,56	6,94	0,23	0,20	2,49	5,31	22,25

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Макроэлементы															
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	НЭ	C	
Обед																						
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,05	1,91	8,76	4,80	74,45	12,14	7,31	21,92	0,31	0,00	28,80	6,00	0,06	0,01	0,02	0,10	0,18	2,40	
39-08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57	
444	Куры тушеные в соусе	90	15,01	2,41	2,76	92,63	1,72	32,97	2,54	2,97	6,42	0,12	5,62	317,09	93,15	0,11	0,01	0,01	0,06	0,17	0,23	
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,09	0,00	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	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
тпк	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'	760,00	27,22	29,71	131,08	866,80	988,09	517,44	66,70	51,97	152,84	3,31	34,14	990,81	281,10	2,96	0,14	0,12	0,97	2,43	9,20

День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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																			
Обед																							
74Т	Икра кабачковая	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,02	0,20	0,35	0,20	0,35	5,00
44	Агьрчи шид	200	8,16	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	0,64	1,17	7,18
423	Тефтели из говядины	90	12,68	10,92	12,07	195,70	3,96	57,79	11,37	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,20	0,59	0,20	0,59	1,08
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,18	20,30	52,65	387,91	541,71	3,27	7,65	0,31	4,19	0,06	41,86	31,40	47,09	0,10	0,00	0,01	0,01	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	4,09	2,56	2,56
тпк	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	0,43	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		760,00	30,30	38,02	123,37	901,26	1564,36	2748,08	306,71	200,13	329,58	10,40	457,98	1135,71	716,26	8,18	0,22	0,32	5,57	6,01	5,57	6,01	15,82

День: шестой Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	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																			
Обед																							
576 Т	Помидор свежий (парезка)	60	0,62	0,11	2,84	14,33	1,80	153,12	7,40	10,44	13,58	0,47	0,00	384,00	79,80	0,42	0,03	0,02	0,24	0,42	0,24	0,42	6,00
136	Суп картофельный с пшеничной крупой и куриным мясом	200/13	5,32	2,21	11,97	87,50	5,62	349,82	10,19	17,09	41,15	0,62	0,00	970,24	201,92	1,00	0,06	0,04	0,76	1,30	0,76	1,30	5,64
86-08	Минтай, запечённый в яиче	90	18,00	17,40	27,17	338,00	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,86	4,43	0,72
76-13	Картофель отварной	150	2,89	3,62	24,53	141,03	420,40	760,80	17,84	30,61	78,62	1,22	11,61	35,92	26,33	0,20	0,13	0,09	1,58	2,74	1,58	2,74	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	0,04	0,10	0,40
тпк	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	0,43	1,32	0,00
Итого за 'Обед'		773,00	31,36	23,80	108,56	769,48	1814,12	1708,44	106,15	112,27	373,21	4,83	47,92	1400,32	386,02	5,30	0,36	0,31	3,91	10,31	3,91	10,31	24,91

День: первый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Элементы														
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ
Обед																								
44-13	Салат "Космос"	60	3,47	8,66	4,16	107,15	33,82	133,73	19,37	9,48	62,32	0,83	58,80	722,12	182,77	2,84	0,04	0,12	0,29	1,21	3,88			
41-08	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72			
63-08	Гуляш из говядины	90	14,56	7,07	29,18	230,40	1123,91	73,05	13,34	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,65			
106-13	Каша перловая вязкая	150	2,99	3,00	23,02	128,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,79	0,62	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	0,00			
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	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			
тпк	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'		760,00	27,17	24,07	107,08	737,22	2635,07	598,28	98,58	49,48	246,57	2,95	88,99	1600,34	405,66	5,91	0,17	0,20	1,93	4,94	15,37			

День: второй Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Элементы														
			всего	на 100 г	всего	на 100 г	всего	на 100 г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ
Обед																								
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,05	1,37	7,96	666,6	74,45	12,14	7,31	12,53	0,31	0	14,4	3	0,06	0,01	0,01	0,05	0,12	1,2			
47-08	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	200/12	5,97	7,61	23,96	182,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0	966,4	201,2	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72			
87-08	Суфле "Рыбка Золотая"	90	16,80	12,03	8,06	190,80	2031,06	237,86	54,4	32,68	152,65	0,85	56,57	44,57	103,54	0,43	0,06	0,11	0,7	3,13	0,49			
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,1	1,05	20,52	40,32	42,1	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26			
тпк	Компот из яблок и изюма	200	0,45	0,10	26,13	100,80	6,53	69,1	4,17	2,14	2,56	0,56	0	6,75	1,25	0,05	0,01	0	0,06	0,1	1			
тпк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0	2,4	0,6	0,84	0,08	0,04	0,34	1,2	0			
Итого за 'Обед'		772,00	30,48	25,91	103,81	735,00	4061,71	1406,99	143,29	107,71	365,44	5,28	77,09	1074,84	351,69	3,46	0,32	0,30	3,00	7,91	16,67			

День: третий Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C	
																						Итого за 'Обед'
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	0,02	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08	
151	Суп-паша домашняя	200	2,22	4,12	11,54	91,07	163,07	50,94	10,16	6,86	27,03	0,37	6,00	961,92	210,40	2,06	0,03	0,03	0,24	0,74	0,52	
75-08	Котлета "Детская"	90	16,00	15,25	25,72	271,00	70,70	62,55	24,76	7,39	51,34	0,66	28,94	10,36	50,36	2,65	0,03	0,08	0,19	1,12	0,41	
106-13	Каша ячневая вязкая	150	3,22	3,07	22,59	127,69	571,86	67,17	31,48	15,75	105,83	0,62	14,63	10,98	16,47	0,53	0,08	0,03	0,75	1,53	0,00	
160Г	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	
т.к.	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'	760,00	26,93	26,48	107,26	733,32	1228,91	443,42	107,12	47,68	238,06	3,19	49,57	993,96	278,87	7,58	0,20	0,16	2,02	5,30	25,41

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2	PP	HЭ	C	
																						Итого за 'Обед'
15-13	Салат Тазалык	60	1,24	9,90	8,76	131,67	0,90	59,10	3,70	5,22	6,79	0,23	0,00	192,00	39,90	0,21	0,01	0,01	0,12	0,21	3,00	
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,91	9,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,90	1,83	0,06	0,05	0,66	1,18	6,94	
80-08	Котлета "Геркулес"	90	15,63	17,69	15,13	279,97	7,66	64,47	18,05	18,13	51,89	0,51	1,62	1,44	2,97	3,42	0,05	0,03	0,13	0,77	0,33	
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	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	5,28	
т.к.	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'	760,00	28,16	38,96	108,89	893,76	1640,35	538,01	80,49	56,34	176,98	2,70	8,54	972,70	257,03	7,04	0,22	0,12	1,76	5,10	15,55

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Элементы													
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	HЭ
Обед																				
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,00
113	Борщ сибирский	200	1,50	2,92	9,95	68,00	1,94	62,23	6,14	5,91	17,58	0,35	12,31	433,53	110,78	0,36	0,03	0,01	0,22	0,56
77-08	Котлета "Здоровье"	90	18,60	17,21	34,90	354,00	417,71	231,74	35,46	23,56	130,34	1,04	40,29	2130,03	431,01	1,17	0,14	0,12	2,53	2,41
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,51	0,37	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	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
т.т.к.	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
Итого за 'Обед'		760,00	26,91	23,84	107,57	724,51	1385,73	2829,28	317,74	239,87	493,30	12,66	447,63	2963,22	1019,05	8,73	0,37	0,43	7,87	11,58

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Элементы													
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	HЭ
Обед																				
т.т.к.	Горошек зеленый с яйцом	60	2,98	4,48	5,42	69,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,62	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,07	0,35	1,04
129	Расольник денинградский со сметаной и куриным мясом	200/8	4,60	5,14	15,40	124,96	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,80	9,55	10,62	169,91	306,28	32,67	27,21	3,44	21,11	0,08	17,74	16,07	24,78	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,08	4,08	25,05	153,00	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01
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
т.т.к.	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
Итого за 'Обед'		758,00	32,82	24,13	101,35	707,56	1138,00	607,62	93,75	63,09	220,99	4,10	69,29	1770,59	439,84	5,18	0,22	0,25	1,74	4,32

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