

Утверждено:
 Директор ООО "Домашняя кухня"
 Фефилов А.Г.
 01.09.2024 г.



Примерное меню

Согласовано:
 Директор МБОУ "Якутская СОШ"
 Красноперова Марина Николаевна



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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦЛ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
74Т	Икра кабачковая (заволжская)	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
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	6,45
181-13	Котлеты, биточки, шницели	100	16,03	18,06	26,53	322,08	58,56	63,91	33,80	8,40	42,00	0,47	35,20	25,14	48,11	0,30	0,03	0,07	0,24	0,84	0,23
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
ТРК	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТРК	Хлеб пшеничный	60	4,28	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,43	1,33	0,00
Итого		890	30,04	32,11	119,52	870,21	1047,87	742,86	75,04	51,74	151,38	2,62	52,76	1783,65	430,96	2,97	0,19	0,18	2,00	4,56	15,01

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦЛ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
3.1	Салат из брокоччанной капусты с раст.маслом	100	1,60	5,97	8,92	91,56	201,30	267,67	44,70	14,38	28,13	0,55	0,00	17,83	2,73	2,73	0,03	0,03	0,62	0,82	40,13
63	Лушптые шлы с курицей	250	3,23	3,71	23,85	158,58	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	8,00
88-08	Котлета рьбная "Пеллутч"	100	17,19	15,37	24,74	264,10	62,21	295,08	43,12	37,22	169,14	0,77	35,88	27,52	65,50	3,08	0,07	0,10	0,82	3,62	0,60
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
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	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
ТРК	Хлеб пшеничный	60	4,28	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,43	1,33	0,00
Итого		890	30,19	32,09	120,83	860,49	1558,29	1982,23	171,85	119,24	410,91	4,39	83,75	1120,15	331,78	7,96	0,40	0,38	4,62	10,91	61,05

День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЛ. ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	в 100 г	всего	в 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РР	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
ТР	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	Рисовый суп с овощами и картошкой	250	2,75	6,28	19,25	167,86	170,86	465,34	23,83	26,01	76,19	0,99	8,65	101,93	225,00	2,41	0,08	0,06	1,00	1,86	7,20								
81-08	Фрикадельки "Пегушок"	100	15,14	9,89	30,26	229,33	1417,66	40,88	39,71	4,81	28,30	0,21	18,72	18,24	34,92	0,19	0,01	0,03	0,10	0,42	0,12								
228	Каша гречневая	180	4,14	5,83	21,91	169,63	82,52	668,45	101,44	36,05	72,11	1,39	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	32,99								
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								
ТР	Хлеб ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,03	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,03	0,33	1,20	0,00								
Итого		890	30,96	30,13	116,99	842,44	2347,74	1462,30	213,40	111,92	348,98	6,30	77,37	1737,33	440,79	9,02	0,33	0,32	3,29	7,37	48,51								

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЛ. ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	в 100 г	всего	в 100 г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РР	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
576 Т	Омлет свежий (нарезка)	100	0,75	0,10	3,20	14,59	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, картофелем и 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								
76-08	Котлета "Запалка"	100	16,77	10,39	10,47	233,16	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								
468	Гороховое пюре	180	7,26	11,26	57,47	328,55	1,62	2,86	2,28	0,00	2,82	0,02	25,92	25,92	48,60	0,11	0,00	0,01	0,01	0,02	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								
ТР	Хлеб ржаной	50	3,11	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,44	68,73	1,69	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00								
Итого		880	30,09	28,41	117,87	833,93	1098,39	761,06	102,90	68,14	196,97	4,00	49,57	860,63	281,20	5,99	0,16	0,20	1,27	3,27	16,05								

День: пятый Неделя: первая
Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ рел.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	pp	НЭ						
17-08	Салат из квашеной капусты	100	1,48	4,48	9,20	80,87	744,45	226,73	36,65	12,35	26,72	0,50	0,00	0,00	0,00	2,30	0,02	0,02	0,27	0,53	10,00							
15/1/1	Суп-лапша	250	2,35	4,65	15,44	111,63	3,63	59,05	9,04	8,14	26,25	0,43	0,00	1200,00	250,00	2,58	0,04	0,01	0,31	0,76	0,65							
394	Жаркое по-домашнему	300	22,63	21,99	59,20	512,79	140,40	1122,35	24,65	44,55	114,26	1,82	0,00	147,20	30,00	0,33	0,18	0,12	2,18	3,83	17,28							
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	219,44	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							
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	22,76	106,03	366,00	129,36	18,48	24,54	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,07	0,04	0,34	1,20	0,00							
Итого		910	30,39	31,77	120,02	862,56	1281,86	1756,93	330,29	249,26	451,50	13,17	380,40	1351,88	661,00	11,81	0,39	0,41	7,18	8,88	30,49							

День: шестой Неделя: первая
Возрастная категория: Дети 12-18 лет.

№ рел.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	pp	НЭ						
2	Салат "Угледарский"	100	3,40	8,98	7,40	140,96	29,60	266,55	18,75	14,53	60,55	0,97	30,00	206,40	92,80	4,78	0,05	0,10	0,48	1,52	5,80							
44	Дырани шил	250	2,20	3,66	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							
86-08	Минтай, запеченный в яйце	100	13,78	11,80	17,83	195,35	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							
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							
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32							
т.к.	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,05	0,01	0,40	1,21	0,00							
Итого		885	30,48	32,08	124,68	880,83	3245,00	1412,95	175,05	118,93	446,30	5,20	78,99	1719,23	554,97	12,12	0,32	0,37	3,57	11,74	15,90							

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

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг					
74-Г	Яйца кавычковая (явотская)	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					
41-08	Пш на кашу с картофельм и 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	120	19.43	13.09	17.62	221.87	1498.55	97.40	17.79	4.32	14.94	0.30	11.52	103.68	40.80	0.21	0.02	0.02	0.11	0.27	0.87					
103-13	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.01	5.64	51.16	282.57	512.21	255.29	21.81	150.81	226.56	5.09	17.56	18.30	21.43	0.71	0.25	0.14	2.64	6.03	0.00					
62-9	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					
ТТК	Хлеб ржаной	50	3.10	0.53	18.98	88.36	305.00	107.80	15.40	20.44	68.73	1.70	0.00	2.00	0.50	0.70	0.07	0.03	0.28	1.00	0.00					
Итого		900	31.10	30.60	121.69	837.68	3077.64	1027.85	110.89	210.87	377.90	8.58	37.73	1644.02	393.32	4.54	0.42	0.27	4.07	9.12	22.47					

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

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг					
576-Г	Помидор свежий (нарезка)	100	1.03	0.17	4.73	23.89	3.00	255.20	12.33	17.40	22.63	0.77	0.00	640.00	133.00	0.70	0.03	0.03	0.40	0.70	10.00					
47-08	Суп гороховый Минтай, запеченный в сметанном соусе	250	2.98	9.29	29.95	208.42	779.73	287.48	16.58	15.74	37.65	0.59	0.00	1208.00	251.50	2.33	0.05	0.04	0.64	1.09	4.65					
162-13	Пюре картофельное	110	18.67	14.60	18.88	224.30	153.81	388.69	66.94	50.79	237.47	0.86	20.02	8.37	38.84	1.30	0.09	0.12	1.08	5.10	0.21					
92-08	Компот из сухофруктов	200	0.21	0.01	13.42	51.25	27.38	219.44	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	49.11	10.56	7.31	33.93	0.58	0.00	0.00	0.00	0.66	0.05	0.01	0.43	1.32	0.00					
Итого		900	30.89	31.07	121.08	818.23	1704.61	1999.40	306.89	285.07	635.60	12.44	425.04	1907.04	854.26	11.00	0.44	0.56	8.24	13.76	29.73					

День: Третий Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
8-13	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							
60-08	Уха со вьюгтым яйцом	250	6,36	3,48	13,25	108,33	292,36	267,06	21,25	13,53	78,45	0,90	16,58	19,09	28,45	1,23	0,06	0,08	0,90	2,88	1,48							
444	Курь тушеные в соусе	120	13,02	14,65	17,41	237,78	2,30	43,95	3,39	3,97	8,56	0,16	7,49	422,79	124,21	0,14	0,01	0,01	0,08	0,22	0,31							
106-13	Капша пшениная вяжкая	180	4,98	4,60	29,23	177,82	684,79	93,18	19,01	35,00	97,77	1,21	17,56	21,07	21,07	0,18	0,16	0,02	0,60	2,03	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							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,28	0,43	28,28	134,35	299,40	49,11	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,67	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00							
Итого		910	30,43	29,22	123,33	851,52	1508,62	745,65	75,89	80,18	263,51	3,69	41,62	2240,18	475,93	5,01	0,34	0,17	2,61	7,33	12,32							

День: Четвертый Неделя: вторая
Возрастная категория: дети 12-18 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг									Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	100	1,38	5,97	9,08	90,13	223,35	224,93	34,30	19,43	38,27	1,25	0,00	8,30	2,00	2,73	0,02	0,03	0,15	0,40	1,95							
56-08	Суп из овощей	250	3,00	6,15	11,98	108,69	754,95	350,65	31,88	20,16	52,98	0,71	7,88	962,66	213,48	2,29	0,08	0,06	0,83	1,48	8,66							
611	Котлеты домашние	100	16,32	10,70	24,09	279,18	637,20	26,51	11,14	5,32	18,68	0,37	22,60	21,34	42,09	0,31	0,02	0,02	0,22	0,57	0,09							
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,86	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00							
ТТК	Компот из чернололдой районы	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	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 ражаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,47	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00							
Итого		890	30,61	30,65	115,45	861,25	2851,82	786,49	114,28	77,86	237,06	5,26	30,48	994,70	306,77	7,22	0,23	0,17	1,98	5,49	10,70							

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

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦК ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
2	Салат "Удмуртский"	100	3.40	8.98	7.40	140.96	29.60	266.55	18.75	14.53	60.55	0.97	30.00	206.40	92.80	4.78	0.05	0.10	0.48	1.52	5.80
113	Борщ сибирский со сметаной	250.10	3.17	4.56	12.69	106.73	52.17	249.12	39.79	20.12	45.36	0.93	11.14	1050.20	237.43	1.97	0.02	0.05	0.36	0.77	6.83
39/9	Фрикадельки мясные	100	15.51	8.57	28.30	215.03	153.28	21.55	27.20	2.85	17.35	0.03	7.63	10.12	17.03	0.03	0.00	0.03	0.02	0.22	0.11
тпк	Картофель запеченный	180	4.24	8.84	37.52	262.56	204.15	1204.20	23.04	48.87	123.54	1.92	0.00	42.40	6.36	4.61	0.25	0.15	2.76	3.82	42.40
628	Чай с сахаром	200	0.18	0.04	9.21	35.88	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 пшеничный	60	4.28	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		900	30.78	31.20	123.40	895.52	738.70	1790.78	119.60	93.68	280.74	4.45	48.77	1309.12	353.62	12.05	0.37	0.34	4.05	7.64	55.14

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

№ рецеп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦК ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг							Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
28-13	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	100	0.75	5.97	3.27	67.70	197.13	131.32	23.22	13.15	39.58	0.57	0.00	55.87	9.50	2.73	0.03	0.03	0.18	0.28	9.32
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2.04	6.14	19.43	147.86	756.50	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
461	Виточки (котлеты) из мяса кур	100	19.66	13.94	29.13	288.79	340.31	36.30	30.23	3.83	23.46	0.09	19.71	17.86	27.54	0.13	0.01	0.04	0.07	0.33	0.07
87-13	Рягу из овощей	180	3.94	5.40	27.07	164.12	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
153	Компот из сухофруктов	200	0.21	0.01	13.42	51.25	27.38	219.44	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
тпк	Хлеб ржаной	60	3.73	0.63	22.77	106.03	366.00	129.36	18.49	24.53	82.47	2.04	0.00	2.40	0.60	0.84	0.07	0.04	0.34	1.20	0.00
Итого		890	30.33	32.08	115.09	825.75	2048.54	1436.64	388.55	256.37	477.31	13.01	436.76	4187.41	1242.47	12.10	0.36	0.47	6.77	7.88	34.14