

Утверждено:  
 01.03.2024

Директор ООО "ЮБИЛЕЙНАЯ КУХНЯ"  
 Фефилов А.Г.



День: первый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

Примерное меню

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Якутская СОШ"  
 Красноперова Марина Николаевна



№ п/п	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						
576 Т	Огурец соленый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	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	Котлеты, биточки, шницели	90	13,70	16,29	23,88	289,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,62	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,75	0,20							
106-13	Каши гречневая вязкая	150	4,80	4,86	21,00	146,25	567,03	1,23	6,27	0,33	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00							
ТТК	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							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,29	134,35	299,40	49,10	10,57	7,30	33,94	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,44	1,32	0,00							
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>25,37</b>	<b>23,71</b>	<b>100,57</b>	<b>706,57</b>	<b>1591,33</b>	<b>514,92</b>	<b>69,77</b>	<b>39,40</b>	<b>129,62</b>	<b>2,06</b>	<b>46,31</b>	<b>1017,60</b>	<b>264,57</b>	<b>2,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>1,49</b>	<b>3,64</b>	<b>6,56</b>							

День: второй Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	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	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17							
63	Пшутные шны с курицей	200	2,58	2,97	19,08	126,86	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							
90-08	Котлеты рыбные "Либовительские" (горбуша)	90	14,57	10,91	16,61	198,59	89,02	284,57	36,19	30,57	165,25	0,92	42,69	2208,53	419,13	3,54	0,16	0,17	3,04	5,82	2,28							
92-08	Пюре картофельное	160	3,29	5,86	22,96	156,46	392,26	710,65	43,56	30,36	90,77	1,12	21,89	43,01	44,90	0,23	0,12	0,11	1,43	2,65	10,95							
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							
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,43	1,32	0,00							
<b>Итого</b>		<b>770</b>	<b>25,74</b>	<b>23,78</b>	<b>101,59</b>	<b>706,21</b>	<b>1357,98</b>	<b>1636,05</b>	<b>130,51</b>	<b>100,92</b>	<b>374,97</b>	<b>4,37</b>	<b>83,18</b>	<b>3077,65</b>	<b>635,65</b>	<b>7,05</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>5,90</b>	<b>11,76</b>	<b>20,80</b>							

День: третий Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦК ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
ТТК	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	4,68							
129	Рассолник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	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	5,76							
81-08	Фрикадельки "Пегушок"	90	14,63	8,90	27,23	206,40	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11							
228	Капустя тушеная	160	3,68	5,18	19,48	150,78	73,35	594,17	90,17	32,05	64,10	1,23	0,00	407,79	79,35	2,71	0,05	0,06	1,10	1,82	29,33							
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 ржаной	51	3,16	0,54	19,35	90,12	311,10	109,96	15,71	20,85	70,10	1,73	0,00	2,04	0,51	0,71	0,07	0,03	0,29	1,02	0,00							
<b>Итого</b>		<b>761</b>	<b>26,89</b>	<b>24,16</b>	<b>100,65</b>	<b>705,05</b>	<b>1984,69</b>	<b>1229,38</b>	<b>179,98</b>	<b>91,05</b>	<b>275,79</b>	<b>5,20</b>	<b>53,77</b>	<b>1383,39</b>	<b>345,89</b>	<b>7,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>2,67</b>	<b>5,85</b>	<b>40,28</b>							

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦК ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
74Т	Икра рыбачья (заволжская)	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	5,00							
39-08	Борщ с капустой, картофелем и 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							
611	Котлеты домашние	90	9,79	7,63	9,68	171,26	573,48	23,85	10,03	4,78	16,80	0,33	20,33	37,89	0,28	0,01	0,01	0,19	0,51	0,09								
468	Гороховое пюре	150	8,55	9,38	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	11,60	21,60	40,50	0,09	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							
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00							
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>24,50</b>	<b>25,40</b>	<b>111,80</b>	<b>755,99</b>	<b>1440,87</b>	<b>483,21</b>	<b>61,13</b>	<b>37,46</b>	<b>99,75</b>	<b>2,09</b>	<b>48,85</b>	<b>982,28</b>	<b>285,88</b>	<b>3,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>1,23</b>	<b>2,85</b>	<b>12,78</b>							



**День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего	дн., г	дн., г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита- мин С, мг				
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00						
15/1/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52							
3/4	Жаркое по-домашнему	240	16,50	17,59	47,36	410,23	112,32	897,88	19,71	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,27	0,15	0,10	1,73	3,05	13,82							
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 ржаной	60	3,73	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,47	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,33	1,20	0,00							
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>23,21</b>	<b>24,64</b>	<b>101,42</b>	<b>705,33</b>	<b>955,27</b>	<b>3429,97</b>	<b>308,89</b>	<b>233,77</b>	<b>412,71</b>	<b>12,52</b>	<b>380,40</b>	<b>1082,44</b>	<b>605,00</b>	<b>10,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>6,57</b>	<b>7,74</b>	<b>22,90</b>							

**День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего	дн., г	дн., г		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита- мин С, мг				
576-Т	Орехи соевый (нарезка)	60	0,45	0,06	1,37	7,96	666,60	74,45	12,15	7,31	12,53	0,32	0,00	14,40	3,00	0,06	0,02	0,02	0,05	0,12	1,20							
41-08	Ци из капусты с картофелем и сметаной	200/7	1,62	4,87	8,37	113,50	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 курицы	100	18,14	10,73	8,13	168,22	52,49	50,58	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							
211-13	Рис припущенный	190	4,65	7,92	49,37	288,12	1566,27	67,51	19,78	33,07	97,46	0,77	0,00	0,00	51,30	0,39	0,05	0,02	0,92	2,26	0,00							
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							
ТТК	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	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00							
<b>Итого</b>		<b>802</b>	<b>28,97</b>	<b>24,01</b>	<b>102,38</b>	<b>736,84</b>	<b>3166,68</b>	<b>513,21</b>	<b>80,72</b>	<b>65,74</b>	<b>187,51</b>	<b>2,42</b>	<b>14,92</b>	<b>911,32</b>	<b>263,99</b>	<b>3,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>2,01</b>	<b>4,80</b>	<b>11,46</b>							

День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
17-08	Салат из кашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00				
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72				
162-13	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	90	15,21	7,92	12,04	170,50	150,65	256,16	40,21	23,57	165,52	0,56	26,30	6,85	48,32	2,06	0,12	0,13	3,00	7,07	0,31				
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32				
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				
тлк	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00				
<b>Итого</b>		<b>773</b>	<b>25,47</b>	<b>24,94</b>	<b>101,04</b>	<b>709,30</b>	<b>1904,34</b>	<b>3676,29</b>	<b>373,52</b>	<b>242,64</b>	<b>539,91</b>	<b>11,39</b>	<b>431,32</b>	<b>1023,91</b>	<b>680,44</b>	<b>11,79</b>	<b>0,42</b>	<b>0,53</b>	<b>9,68</b>	<b>14,75</b>	<b>24,91</b>				

День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита-мин С, мг				
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32				
60-08	Уха со взбитым яйцом (минтай)	200	5,09	2,78	10,60	86,66	233,89	213,65	17,00	10,82	62,76	0,72	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18				
64-08	Печень по-строгановски	50/50	11,60	12,30	17,52	214,34	85,04	234,15	22,00	15,38	215,96	4,57	3629,81	649,44	6203,55	3,74	0,17	1,31	5,35	9,82	9,99				
106-13	Капша Гречневая вяжкая	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				
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				
тлк	Хлеб ржаной	43	2,67	0,45	16,32	75,99	262,30	92,71	13,24	17,58	59,11	1,46	0,00	1,72	0,43	0,60	0,06	0,03	0,24	0,86	0,00				
<b>Итого</b>		<b>783</b>	<b>26,36</b>	<b>25,00</b>	<b>100,66</b>	<b>706,30</b>	<b>1399,57</b>	<b>717,50</b>	<b>72,87</b>	<b>56,40</b>	<b>367,34</b>	<b>7,33</b>	<b>3660,63</b>	<b>1745,94</b>	<b>6427,82</b>	<b>7,04</b>	<b>0,31</b>	<b>1,44</b>	<b>6,67</b>	<b>13,52</b>	<b>17,49</b>				



**День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита- мин С, мг				
34-13	Салат из отварной свеклы с раст./маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17						
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93						
80-08	Котлета "Горюлес"	90	14,78	11,64	21,93	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						
ТТК	Хлеб ржаной	45	2,79	0,48	17,08	79,52	274,50	97,02	13,86	18,40	61,86	1,53	0,00	1,80	0,45	0,63	0,06	0,03	0,25	0,90	0,00						
<b>Итого</b>		<b>745</b>	<b>25,40</b>	<b>26,66</b>	<b>101,18</b>	<b>761,34</b>	<b>1748,56</b>	<b>661,79</b>	<b>100,66</b>	<b>73,87</b>	<b>221,08</b>	<b>4,17</b>	<b>8,54</b>	<b>787,48</b>	<b>218,77</b>	<b>8,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>1,55</b>	<b>4,70</b>	<b>13,71</b>						

**День: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима**  
**Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	Вита- мин С, мг				
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48						
113	Борщ сибирский со сметаной	200/5	1,63	3,80	10,09	77,11	40,39	196,42	28,35	15,90	34,03	0,74	4,50	845,84	183,77	1,57	0,02	0,03	0,28	0,59	5,52						
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	90	13,05	7,53	25,47	193,53	137,96	19,40	24,48	2,57	15,62	0,03	6,87	9,12	15,33	0,03	0,00	0,03	0,20	0,09							
ТТК	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,12	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33							
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							
ТТК	Хлеб пшеничный	45	3,21	0,32	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00							
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>23,64</b>	<b>27,31</b>	<b>101,69</b>	<b>710,66</b>	<b>590,88</b>	<b>1416,34</b>	<b>91,46</b>	<b>73,40</b>	<b>214,38</b>	<b>3,41</b>	<b>29,37</b>	<b>1014,13</b>	<b>260,08</b>	<b>8,81</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>3,21</b>	<b>5,87</b>	<b>44,42</b>						