

Утверждаю:

Директор ООО "Красноярская Кулинария"
Федиглов А.Г.
01.03.2024 г.



День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 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								
			всего	всего	всего	всего			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вита- мин С, мг				
576 Т	Оружье соленый (нарезка)	100	0,75	0,10	2,28	13,26	1111,00	124,08	20,25	12,18	20,88	0,53	0,00	24,00	5,00	0,10	0,03	0,03	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	6,45						
181-13	Котлеты, биточки, шницели	100	17,23	19,10	29,03	342,08	58,55	63,91	33,80	8,40	42,00	0,48	35,20	25,14	48,11	0,30	0,04	0,06	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						
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						
Итого		890	30,69	28,05	114,90	816,07	2156,37	654,27	85,03	49,40	153,40	2,50	52,76	1274,31	325,12	2,49	0,19	0,16	1,74	4,16	8,68						

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, 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	РР	НЭ	Вита- мин С, мг				
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						
63	Пшеница шпуд 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						
90-08	Котлеты рыбные "Лоботельские" (горбуша)	100	17,29	12,12	18,86	222,66	98,91	316,19	40,21	33,97	183,61	1,02	47,43	2453,92	465,70	3,93	0,18	0,19	3,38	6,47	2,53						
92-08	Пюре картофельное	180	3,70	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,16	102,12	1,26	24,63	48,39	50,51	0,26	0,14	0,12	1,61	2,98	12,32						
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						
Итого		890	30,07	28,86	115,11	817,61	1617,04	1960,60	158,53	121,14	435,50	5,35	95,31	3537,02	731,24	8,81	0,49	0,46	6,71	13,33	24,80						

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
 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								
			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	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	Расоляник ленинградский со сметаной	250	2,75	6,28	19,25	167,86	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			
81-08	Фрикадельки "Тетушок"	100	16,20	9,89	32,26	229,33	1417,66	40,88	39,71	4,81	28,50	0,21	18,72	18,24	34,92	0,19	0,01	0,03	0,10	0,42	0,12			
228	Капустя гушеная	180	4,14	5,83	21,92	169,63	82,52	668,44	101,44	36,06	72,11	1,38	0,00	458,76	89,27	3,05	0,06	0,07	1,24	2,05	33,00			
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			
Итого		881	31,45	30,03	115,59	826,53	2297,84	1442,90	210,63	108,25	336,61	5,99	77,37	1736,97	440,70	8,89	0,31	0,31	3,25	7,19	48,52			

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето
 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								
			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 кабачковая (заводская)	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			
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			
611	Котлеты домашние	100	11,97	8,90	10,76	190,28	637,20	26,50	11,14	5,31	18,67	0,37	22,59	21,33	42,10	0,31	0,01	0,01	0,21	0,57	0,10			
468	Гороховое пюре	180	10,26	11,25	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 лимонном	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	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		890	30,02	31,91	133,67	909,86	1709,29	649,09	76,33	49,30	125,20	2,69	57,16	1357,29	377,74	4,00	0,15	0,12	1,58	3,58	17,77			

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 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	РР	НЭ	Вита- мин С, мг				
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						
151/1	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	280	22,25	20,52	55,25	478,60	131,04	1047,53	23,00	41,58	106,63	1,69	0,00	137,39	28,00	0,32	0,18	0,11	2,02	3,56	16,13						
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	3,73	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						
Итого		890	30,02	30,29	116,08	828,37	1272,50	3682,12	328,64	246,28	443,87	13,04	380,40	1342,07	659,00	11,79	0,40	0,40	7,03	8,62	29,34						

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 12-18 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	РР	НЭ	Вита- мин С, мг				
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	9,78	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	Адырчи пид	250	2,20	3,56	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	14,78	11,20	18,83	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						
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						
тгк	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						
Итого		880	30,38	32,13	115,45	842,12	3219,65	1159,46	149,09	101,79	421,13	5,21	78,99	1159,23	438,37	11,01	0,30	0,34	3,09	10,95	15,98						

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 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	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
74Т	Икра кабачковая (заходская)	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	Щи из капусты с картофелем и сметаной	250/7	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 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	200	4,89	8,34	51,97	303,29	1648,71	71,06	20,82	34,81	102,59	0,81	0,00	0,00	54,00	0,41	0,05	0,02	0,97	2,38	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								
Итого		912	30,47	30,79	115,10	819,82	2736,71	723,84	88,43	78,68	208,46	2,95	16,65	1627,48	418,45	4,10	0,19	0,13	2,49	5,63	21,03								

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 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	всего	всего		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	10,00								
47-08	Суп гороховый	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	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	100	18,90	8,80	16,38	205,44	167,39	284,62	44,68	26,19	183,91	0,62	29,22	7,61	53,69	2,29	0,13	0,14	3,33	7,86	0,34								
92-08	Шоре 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								
ТТК	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								
Итого		873	30,35	29,47	115,05	818,28	2374,80	3852,94	395,96	253,35	576,52	11,77	434,24	1266,27	736,11	13,40	0,45	0,56	10,25	15,97	29,87								

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., 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						
2	Салат "Удмуртский"	100	3,40	9,78	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	250/7	2,04	4,76	12,65	96,67	50,64	246,24	35,54	19,93	42,66	0,93	5,64	1060,39	230,38	1,97	0,03	0,04	0,35	0,74	6,92							
39/8	Фрикадельки из мяса говядины	100	16,00	8,37	28,30	215,03	153,28	21,55	27,20	2,85	17,35	0,03	7,63	10,13	17,03	0,03	0,00	0,03	0,02	0,22	0,10							
ТТК	Картофель запеченный	180	4,24	8,82	37,52	262,56	204,14	1204,20	23,04	48,88	123,54	1,92	0,00	42,40	6,36	4,61	0,25	0,14	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							
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		897	30,14	32,20	123,36	885,45	737,16	1787,91	115,35	93,50	278,04	4,45	43,27	1319,32	346,58	12,06	0,38	0,33	4,04	7,61	55,22							

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дн., 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	Омлет свежий (парезка)	100	0,76	0,08	3,20	14,59	8,00	124,08	20,24	12,20	36,56	0,52	0,00	48,00	10,00	0,12	0,04	0,04	0,16	0,32	4,00							
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	2,04	6,14	16,63	177,86	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							
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	19,86	15,94	27,91	269,57	340,31	36,30	30,23	3,83	23,46	0,09	19,71	17,86	27,54	0,13	0,01	0,04	0,08	0,33	0,06							
87/1	Рагу из овощей	200	3,23	5,54	25,48	164,57	401,01	748,16	45,51	40,87	89,76	1,44	16,00	3515,20	666,51	0,33	0,13	0,10	1,60	2,52	16,11							
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	0,01	0,01	1,12								
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	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	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00							
Итого		910	30,42	28,17	115,57	816,55	1805,94	1213,95	142,78	83,33	233,31	3,31	44,36	4517,77	913,46	3,55	0,27	0,23	2,91	5,72	28,99							