

Утверждено:

Директор ООО «Вашиния кухня»
Федилгов А.Т.
01.03.2024 г.



День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

Примерное меню

Согласовано:
Директор МБОУ «Якшурская 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	всего	всего		всего	всего	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	HЭ	Вита-мин С, мг			
576 Т	Омлет соленный (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	Каша 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								
Итого		760	25,37	23,71	100,57	706,57	1591,33	514,92	69,77	39,40	129,62	2,06	46,31	1017,60	264,57	2,13	0,16	0,13	1,49	3,64	6,56								

День: второй Неделя: первая Сезон: весна-лето
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									
			всего	всего	всего	всего	всего	всего		всего	всего	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	HЭ	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								
63	Пшутые шны с курницей	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 "Любительские" (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	Пиоре 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								
Итого		770	25,74	23,78	101,59	706,21	1357,98	1636,05	130,51	100,92	374,97	4,37	83,18	3077,65	635,65	7,05	0,42	0,39	5,90	11,76	20,80								

День: Третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 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		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего					
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	Рассольник 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 "Легушок"	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								
Итого		761	26,89	24,16	100,65	705,05	1984,69	1229,38	179,98	91,05	275,79	5,20	53,77	1383,39	345,89	7,06	0,25	0,24	2,67	5,85	40,28								

День: четвертый Неделя: первая Сезон: весна-лето

Возрастная категория: дети 7-11 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		всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего						
74Т	Икра кабачковая (запеченая)	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	Копченые домашние	90	9,79	7,63	9,68	171,26	573,48	23,85	10,03	4,78	16,80	0,33	20,33	19,20	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	21,60	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								
Итого		750	24,50	25,40	111,80	755,99	1440,87	483,21	61,13	37,46	99,75	2,09	48,85	982,28	285,88	3,14	0,11	0,09	1,23	2,85	12,78								

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	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	всего	всего	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
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	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00									
151/1	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									
394	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									
Итого		760	23,21	24,64	101,42	705,33	955,27	3429,97	308,89	233,77	412,71	12,52	380,40	1082,44	605,00	10,31	0,36	0,38	6,57	7,74	22,90									

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	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	всего	всего	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
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									
44	Атырчи шил	200	1,76	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	7,18									
86-08	Минтай, запеченный в яйце	90	12,40	10,98	16,05	175,82	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	0,72									
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									
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	0,04	0,10	0,40										
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									
Итого		750	25,17	27,21	100,59	706,29	2769,75	932,94	124,87	85,38	355,09	4,37	61,23	887,23	342,42	8,34	0,25	0,27	2,57	9,25	11,78									

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 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						
74Т	Икра кабачковая (закусочная)	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							
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200/7	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 курятины	90	15,43	9,66	6,62	133,40	47,24	45,52	4,18	2,35	7,60	0,15	7,20	97,20	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,49							
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							
Итого		802	26,59	26,00	105,14	714,50	2496,33	561,31	74,27	66,87	185,45	2,48	14,12	1206,12	324,09	3,36	0,16	0,10	2,16	5,01	15,21							

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 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						
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	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	Пиоре 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		773	25,47	24,94	101,04	709,30	1904,34	3676,29	373,52	242,64	539,91	11,39	431,32	1023,91	680,44	11,79	0,42	0,53	9,68	14,75	24,91							

День: третий Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	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					
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 рыбным филе (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	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							
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							
тк	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							
Итого		783	26,36	25,00	100,66	706,30	1399,57	717,50	72,87	56,40	367,34	7,33	3660,63	1745,94	6427,82	7,04	0,31	1,44	6,67	13,52	17,49							

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	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					
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 "Серкюлес"	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	0,04	0,07	5,28								
тк	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							
Итого		745	25,40	26,66	101,18	761,34	1748,56	661,79	100,66	73,87	221,08	4,17	8,54	787,48	218,77	8,45	0,23	0,15	1,55	4,70	13,71							

День: пятый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 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									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
2	Салат "Умугтокий"	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	Борш айбекский 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	0.02	0.20	0.09					
ТК	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	5.30	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	0.00					
ТК	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	0.00	0.50	0.04	0.01	0.32	0.99	0.00					
Итого		750	23.64	27.31	101.69	710.66	590.88	1416.34	91.46	73.40	214.38	3.41	29.37	1014.13	260.08	8.81	0.30	0.25	3.21	5.87	44.42					

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 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									Вита-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ						
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0.46	0.05	1.92	8.76	4.80	74.45	12.14	7.32	21.94	0.31	0.00	28.80	6.00	0.07	0.02	0.02	0.10	0.19	2.40					
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1.63	4.91	11.54	118.29	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					
461	Быточки (котлеты) из мяса кур	90	16.80	13.45	23.32	239.91	306.28	32.67	27.20	3.44	21.12	0.08	17.74	16.08	24.78	0.11	0.01	0.03	0.07	0.29	0.06					
87/1	Рагу из овощей	180	2.91	4.99	22.03	148.11	360.91	673.34	40.96	36.78	80.78	1.30	14.40	3163.68	599.86	0.30	0.12	0.09	1.44	2.27	14.50					
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						
ТК	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		790	26.32	23.87	101.16	705.02	1577.35	1036.70	120.44	70.30	197.71	2.83	39.06	3958.04	798.20	2.99	0.24	0.19	2.55	5.06	24.24					