

Директор

МБОУ «Поломская ООШ»

Орехова Т.П.

Дата: «01» сентября 2024г



Утверждаю:

12-дневное меню
для питания учащихся с 7-11 лет, получающих обед
в общеобразовательных учреждениях Кезского района Удмуртской Республики

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Москва 2017год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях
Удмуртской Республики.
2008 год, г. Ижевск

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики,
2013год

Сборник рецептов и блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Новосибирск 2021г

2024-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14
ттк	Котлета мясная рубленая	90	14,71	12,47	13,96	247,05
пп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пп	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,0	22,54	91,9
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	26,95	23,72	116,75	808,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790,00	26,95	23,72	116,75	808,14

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

ОБЕД

39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сме	250	2,80	8,70	13,90	145,10
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,85	6,12	39,02	233,20
ТТК	Биточек из курицы	90	14,2	8,4	12,10	152,5
шп	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
шп	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахарм	200	0,00	0,0	9,44	38,78
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	26,25	23,76	103,04	706,36

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750,00	26,25	23,76	103,04	706,36
-----------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД							
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	138,00	
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	
63/2008	Гуляш	100	13,90	12,00	4,00	132,00	
пп	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	
пп	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	
342/2017г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	25,99	24,3	103,81	741,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780,00	25,99	24,30	103,81	741,60	

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,93	10,13	17,35	172,23
304-2017	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	252,1
239-2017	Тефтели рыбные	90	12,43	7,24	10,58	137,25
пш	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
пш	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	19,42	76,18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	23,26	24,43	110,07	727,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760,00	23,26	24,43	110,07	727,36

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	5,12	15,53	158,79
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	230	12,48	17,88	32,51	377,47
пш	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пш	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
342/2017г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	26,91	23,70	100,50	770,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740,00	26,91	23,70	100,50	770,64

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,85	6,12	56,88	279,84
214/2008	Фрикадельки "Петушок"	90	12,74	15,39	9,5	247,3
пш	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
пш	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахарм	200	0,00	0,0	9,44	37,78
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	26,65	27,49	116,8	821,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760,00	26,65	27,49	116,80	821,50

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,93	10,13	17,35	172,23
106/2013	Каша ячневая вязкая	150	6,12	6,3	28,3	179,70
41/2017	Гуляш из птицы	90	11,08	10,85	26,9	215
пп	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
пп	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,11	4,39	21,19
пп	Нектар фруктовый (яблочный)	200	0,00	0,00	11,60	46,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	23,1	27,63	103,4	705,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730,00	23,10	27,63	103,40	705,32

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борш с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	8,70	13,90	145,10
54-11м-2020	Плов из говядины	200	16,2	15,4	38,6	354,4
пш	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пш	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	19,42	76,18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	24,00	24,84	100,50	712,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710,00	24,00	24,84	100,50	712,46

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
30/2008	Винегрет овощной	75	0,98	7,7	8,20	91,20
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14
тгк	Рыба запеченная	100	14,86	6,37	2,84	129,7
пш	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
пш	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,0	22,54	91,9
ИТОГО ЗА ОБЕД:		865	26,62	26,06	100,565	729,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		865,00	26,62	26,06	100,57	729,75

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	15,66	17,64	13,20	274,93
пш	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пш	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
342/2017г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60
пш	Конфета шоколадная	15	0,50	1,7	15,60	80,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		725,00	26,92	25,64	103,56	756,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		725,00	26,92	25,64	103,56	756,31

Возраст

Статья категория: 7-1 лет.

День: пятница.

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,93	10,13	17,35	172,23
97/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82
ТТК ЗТ	Шницель из говядины	90	13,40	8,79	10,63	166,8
ШШ	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
54-13ХН-2	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
	02 Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	19,42	76,18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	26,86	26,96	113,33	789,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770,00	26,86	26,96	113,33	789,21

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,00	4,30	10,00	138,00
тлк	Плов из курицы	250	19,35	19,85	60,15	393,4
пш	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
пш	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахарм	200	0,00	0,0	9,44	38,78
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	26,41	24,8	112,56	728,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	26,41	24,8	112,56	728,15



8 (всего) листов

Должность *Сержант*

Подпись *Сержант*

«28» сентября 2014г.