

Утверждаю:  
Директор:  
МБОУ «Кузьминская СОШ»  
Е.С.Сабурова  
с.ф. приказ № 204  
от 27.08.2024г.

10-дневное меню (основное)

Для питания учащихся с 11 -18 лет получающих обед

В образовательных учреждениях Кезского района Удмуртской Республики

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,

Москва 2017год

Сборник технологических норматив, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики.

2008 год ,г.Ижевск

Сборник технологических норматив ,рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций питания детей в дошкольных организациях

Удмуртской Республики , 2013 год

Утверждаю

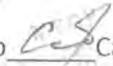
Директор С.А. Сабурова Е.С.

Возрастная категория: 11-18 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,40	13,90	218,88
тк	Ватрушка с творогом	100	6,0	9,0	21,3	173,4
тк	Каша рисовая вязкая с маслом	210	12,54	10,08	40,59	288,96
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>820</b>	<b>30,26</b>	<b>29,93</b>	<b>136,89</b>	<b>950,84</b>

Утверждаю

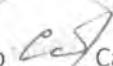
Директор  Сабурова Е.С.

Возрастная категория: 11-18 лет

День: вторник

ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	50	1,85	0,05	0,95	11,65
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	9,3	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,67	9,53	47,00	245,80
ткк	Гуляш	90	11,62	17,24	26,94	333,49
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		850	32,88	36,70	130,61	951,81

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.

Возрастная категория: 11-18 лет

День: среда

ОБЕД						
54-63-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	10,88	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ТТК	Жаркое по домашнему из говядины	200	13,83	16,35	59,36	382,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	31,21	35,27	131,22	950,90

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 11-18 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
тгк	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	14,10	31,70	329,68
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>34,44</b>	<b>29,29</b>	<b>139,75</b>	<b>951,08</b>

Утверждаю

Директор С.А. Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 11-18 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
т.т.к.	Пицца детская	75	8,05	10,03	21,00	206,00
т.т.к.	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
т.т.к.	Рыба по польски	100	11,18	5,44	33,85	240,74
т.т.к.	Каша рисовая вязкая	180	4,67	5,30	30,1	240,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>845</b>	<b>31,26</b>	<b>31,93</b>	<b>136,23</b>	<b>966,24</b>

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 11-18 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
ттк	Суп картофельный с клёцками	250	3,20	5,55	35,13	204,33
ттк	клёцки мучные	25	0,88	0,80	4,70	30,30
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
ттк	Шницель из говядины	100	17,50	16,90	9,00	252,54
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>805</b>	<b>31,11</b>	<b>33,72</b>	<b>131,52</b>	<b>950,28</b>

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 11-18 лет

День: вторник

ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	250	6,52	10,4	13,9	218,88
ттк	Ватрушка с творогом	100	5,98	8,97	21,30	173,40
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	210	12,544	10,08	40,59	288,96
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>820</b>	<b>30,26</b>	<b>29,93</b>	<b>136,89</b>	<b>950,84</b>

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 11-18 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
ткк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,62	5,70	21,00	141,70
ткк	Плов из говядины	200	16,20	18,05	45,41	408,58
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>830</b>	<b>31,94</b>	<b>30,51</b>	<b>139,37</b>	<b>951,44</b>

Утверждаю



Директор *Е.С.* Сабурова Е.С.

Возрастная категория: 11-18 лет

День: четверг

ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	127
ттк	Каша пшенная без молока	180	2,43	4,03	63,54	262,08
ттк	Котлета,рубленая из мяса кур	100	14,80	16,65	10,82	262,30
141/2008г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	67,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>840</b>	<b>30,89</b>	<b>40,63</b>	<b>137,55</b>	<b>954,83</b>

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 11-18 лет

День: пятница

ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	100	11,80	5,00	27,90	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
ткк	Гуляш	100	12,91	14,16	29,94	380,54
	Хлеб пшеничный	35	2,695	0,28	17,325	82,60
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	34,93	33,83	146,41	950,54