

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

10-дневное меню (основное)

Для питания учащихся с 7-10 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.С.* Сабурова Е.С.

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,22	8,32	11,12	175,10
тгк	Ватрушка с творогом	100	6,0	9,0	21,3	173,4
тгк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,95	9,60	38,65	275,20
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	26,05	27,13	117,32	822,50

Утверждаю
 Директор *С.С.* Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	1,33	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	3,75	3,15	35,25	184,35
ттк	Гуляш	90	11,62	17,24	26,94	317,29
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	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:		760	27,499	28,45	111,79	822,32

Утверждаю
 Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ткк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	6,53	6,60	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ткк	Жаркое по домашнему из говядины	150	10,37	12,26	46,28	323,78
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	26,19	26,73	116,85	822,34

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
тк	Зразы из говядины с яйцом	90	19,17	12,69	28,53	298,71
III	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	29,63	26,55	117,88	822,69

Утверждаю



Директор Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
тгк	Суп с мясными фрикадельками	250	4,2	10,78	17,38	207
тгк	Рыба по польски	90	10,06	4,90	23,72	175,04
тгк	Каша рисовая вязкая	150	3,89	4,41	25,1	200,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	23,51	20,74	114,37	802,78

Утверждаю

Директор  Сабурова Е.С.



Утверждаю
 Директор *Сел* Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет

2 нед.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
тгк	Суп картофельный с клёцками	200	2,56	4,44	28,10	167,46
тгк	клёцки мучные	20	0,7	0,64	3,76	24,24
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35
тгк	Шницель из говядины	90	15,75	11,61	8,10	204,79
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	27,51	26,12	116,764	822,564

Утверждаю
 Директор *С.С.* Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет

День: вторник.

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,216	8,32	11,12	175,104
ттк	Ватрушка с творогом	100	5,98	8,97	21,30	173,40
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	200	11,947	9,6	38,65	275,2
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	128
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	26,05	27,13	117,32	822,504

Утверждаю
 Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
ттк	Плов из говядины	200	16,20	18,05	46,21	397,38
ПП	Йогурт	100	2,80	6,00	4,20	94,00
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	27,76	28,99	117,29	822,32

Возрастная категория: 7-10 лет

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,224	12,304	106
ттк	Каша пшеничная без молока	150	2,03	3,36	51,45	210,15
ттк	Котлета, рубленая из мяса кур	100	14,80	16,65	9,82	229,90
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	27,53	29,48	117,506	822,62

Утверждаю



Директор *Е.С. Сабурава* Сабурова Е.С.

Утверждаю
 Директор  Сабурова Е.С.



Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
30/2008г	Винегрет	60	7,08	3,00	16,74	42,78
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,56
тгк	Гуляш	90	11,62	12,74	26,94	319,32
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	27,18	29,27	119,86	822,47