

Утверждаю :  
МБОУ «Пужмезьская ООШ»  
Директор \_\_\_\_\_ Жигалова М.А.



**12-дневное меню  
для питания учащихся с 7-11 лет получающих обед  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Пужмезьская основная  
общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики**

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

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

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

1 день(понедельник) (1-4 классы)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	164,4
ттк	Гуляш из мяса кур	130	12,07	13,35	24,27	257,0
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,14
146	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,54</b>

2 день(вторник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
56	Суп из овощей	250	7,8	9,4	12,9	159,2
ттк	Котлеты, рубленные из птицы и кролика	130	6,69	10,27	18,38	139,8
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,26	7,38	46,37	292,5
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	10,4	85,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

3 день(среда)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	8,52	24,55	211,5
225	Оладьи из творога	130	11,08	10,7	40,97	308,28
149	Какао с молоком	200	7,27	7,7	21,53	158,72
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	44,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>

4 день(четверг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	44,0
60	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
ттк	Рагу из мяса кур	220	18,82	21,62	39,4	418,47
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

5 день(пятница)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,5	21,00	240,00
ттк	Котлеты из говядины	90	15,52	16,45	25,57	181,4
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,1
146	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>

6 день(суббота)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	7,2	13,9	131,6
ткк	Плов из курицы	250	19,35	19,85	60,15	488,1
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

7 день(понедельник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	44,0
ттк	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	164,4
ттк	Рагу из мяса кур	200	15,15	21,15	24,55	340,1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	128,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>



8 день(вторник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
62	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,8	17	88,6
ттк	Гуляш из мяса кур	130	12,95	15,65	21,11	213,1
97	Макаронные изделия отварные	180	6,9	8,6	38	221,22
150	Кисель из повидла	200	0	0	11,94	153,6
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>

9 день(среда)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
60	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
ттк	Котлеты, рубленные из птицы и кролика	130	15,34	13,82	21,72	264,13
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,14
146	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

10 день(четверг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,34	4,95	10,03	88
ттк	Котлеты из говядины	90	9,05	10,34	9,68	162,90
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,72	7,92	50,58	315,04
141	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

11 день(пятница)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	7,2	13,9	131,6
ткк	Плов из курицы	250	19,35	19,85	60,15	488,1
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>

12 день(суббота)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,5	21,00	120,00
ттк	Биточки мясные	90	14,27	18,72	23,71	309,33
106	Каша пшенная вязкая	180	5,13	5,83	29,34	190,37
261	Чай	200	0,2	0,0	14	56,8
	Хлеб украинский новый подовый	20	1,4	0,2	8,8	46,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100,0
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>
	<b>за 12 дней</b>		<b>323,4</b>	<b>331,8</b>	<b>1407,0</b>	<b>9870,0</b>
	<b>Ср за 12 дней</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	