

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 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

1 день(понедельник) (1-4 классы)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
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
	Итого:	820	26,95	27,65	117,25	822,50

2 день(вторник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
56	Суп из овощей	250	7,8	9,4	12,9	159,2
ТТК	Котлеты, рубленые из птицы и кролика	100	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
	Итого:	790	26,95	27,65	117,25	822,50

3 день(среда)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Завтрак						
Обед						
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
	Итого:	720	26,95	27,65	117,25	822,5

4 день(четверг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
тгк	Винегрет овощной	90	0,2	7,05	21,5	122,9
60	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
тгк	Рагу из мяса кур	220	19,02	14,87	27,7	339,57
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
	Итого:	820	26,95	27,65	117,25	822,50

5 день(пятница)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
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
	Итого:	780	26,95	27,65	117,25	822,5

6 день(суббота)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	7,2	13,9	131,6
ТТК	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
	Итого:	760	26,95	27,65	117,25	822,50

7 день(понедельник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
ТТК	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	164,4
ТТК	Рагу из мяса кур	220	15,55	21,45	34,35	384,1
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
	Итого:	730	26,95	27,65	117,25	822,50

8 день(вторник)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
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
	Итого:	820	26,95	27,65	117,25	822,5

9 день(среда)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
ттк	Винегрет овощной	100	3,79	5,42	11,58	122,31
60	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
ттк	Котлеты, рубленые из птицы и кролика	130	11,55	8,4	10,14	141,82
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
	Итого:	920	26,95	27,65	117,25	822,50

10 день(четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
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
	Итого:	820	26,95	27,65	117,25	822,50

11 день(пятница)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	7,2	13,9	131,6
ТТК	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
	Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,50

12 день(суббота)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
Обед						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,5	21,00	218,95
ТТК	Запеканка картофельная с говядиной	240	19,4	24,55	53,05	400,75
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
	Итого:	750	26,95	27,65	117,25	822,50
	за 12 дней		323,4	331,8	1407,0	9870,0
	Ср за 12 дней		26,95	27,65	117,25	822,50
			1	1	4	