

Утверждено:

Директор ООО «Уманьская республика»
Фефилов А. Г.
01.12.2023 г.



Согласовано:

Директор МБОУ «Итумасовская СОШ»
Морозов Дмитрий Вячеславович



Примерное меню

День: первый Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг									Витамины, мг					Вита- мин С, мг
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
			всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	
14-08	Салат "Сезонный"	70	0,81	6,91	6,85	90,11	272,69	135,51	24,03	10,58	22,64	0,39	0,00	841,72	143,05	3,16	0,02	0,03	0,33	0,42	16,29
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2,08	16,26	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	13,70	11,35	15,57	197,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,42	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,22	0,76	0,21
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	680,44	1,48	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	19,76	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
ТТК	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого		800	26,69	26,59	101,94	725,97	1310,83	576,24	82,90	42,75	140,18	2,15	49,24	1847,12	407,91	5,24	0,16	0,16	1,77	3,95	21,66

День: второй Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг									Витамины, мг					Вита- мин С, мг
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ	
			всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего	всего
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17
63	Пшутные шпал	200	2,78	3,20	15,13	98,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
154-13	Горбуша, припущенная с овощами	90	11,08	9,84	9,36	166,81	37,72	192,41	17,78	22,77	93,43	0,46	20,33	3265,41	714,17	0,83	0,08	0,08	1,81	3,84	1,00
92-08	Пюре картофельное	180	3,71	6,59	25,83	176,01	441,29	799,48	49,01	34,15	102,12	1,26	24,62	48,38	50,52	0,26	0,14	0,13	1,61	2,98	12,32
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
Итого		800	23,65	23,75	102,84	707,99	1439,67	1685,33	123,36	100,43	326,16	4,26	64,95	4202,05	949,23	4,57	0,37	0,33	5,01	10,47	22,49

День: третий Неделя: первая Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
576-T	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,24	0,43	6,00	
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой и сметаной	200/5	1,63	4,91	11,54	95,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,51	0,98	6,16	
81-08	Фрикадельки "Петушок"	90	15,40	14,90	30,23	277,84	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,46	0,19	16,85	16,42	31,43	0,18	0,01	0,04	0,38	0,11	
87/1	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	1,44	2,28	14,50	
160Г	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,04	0,10	0,40	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	10,56	7,31	33,94	0,58	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00	
Итого		795	25,12	25,77	107,73	716,20	2546,65	1163,13	125,49	75,32	196,37	3,68	51,77	4322,20	893,81	3,50	0,23	0,20	2,75	5,50	27,17

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ГЭ	В1	В2		PP	НЭ
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	1,50	127,60	6,16	8,70	11,31	0,39	0,00	320,00	66,50	0,35	0,02	0,20	0,35	5,00	
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,46	0,86	6,57	
77-08	Котлета "Здоровье"	90	11,37	6,70	4,89	205,91	27,72	56,96	21,79	7,57	39,49	0,42	23,54	1391,04	329,00	2,53	0,01	0,07	0,15	0,76	0,35
468	Гороховое пюре	150	8,55	10,75	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,02	0,00	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,34	1,20	0,00	
Итого		760	26,17	26,11	101,35	764,99	1010,79	594,58	79,97	57,96	175,30	3,68	52,06	2355,96	577,45	5,68	0,15	0,18	1,16	3,19	11,92

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины, мг					Вита- мин С, мг	
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	109,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
394	Жаркое по-домашнему	240	19,07	19,59	50,36	415,39	112,32	897,88	19,72	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,26	0,14	0,10	1,74	3,06	13,82
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ТТК	Хлеб ржаной	70	4,34	0,74	26,57	123,70	427,00	150,92	21,56	28,62	96,23	2,38	0,00	2,80	0,70	0,98	0,09	0,05	0,40	1,40	0,00
Итого		770	25,95	24,12	104,62	708,40	574,40	3389,94	302,14	237,77	432,36	12,86	380,40	1111,64	611,10	9,12	0,35	0,40	6,57	7,81	19,30

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг								Витамины, мг					Вита- мин С, мг	
			всего	Жиры, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР		НЭ
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	12,44	104,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
44	Атырчи шил	200	1,76	3,25	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
86-08	Минтай, запеченный в яйце	90	12,33	8,30	14,80	154,82	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,32	10,17	77,96	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72
97-08	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,00	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,05	0,01	0,38	1,54	0,00
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		750	25,10	24,53	107,34	705,28	2769,75	932,94	124,87	85,37	355,09	4,37	61,24	887,24	342,41	8,34	0,26	0,27	2,56	9,25	11,78

День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	PP	НЭ
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,10	2,83	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,58	0,48	0,00	384,00	79,80	0,43	0,02	0,02	0,24	0,43	6,00
41-08	Сметана	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
63-08	Гуляш из говядины	120	15,03	15,89	23,62	252,84	1498,55	97,40	17,79	4,32	14,94	0,30	11,52	103,68	40,80	0,21	0,02	0,02	0,11	0,27	0,87
106-13	Каша пшеничная вязкая	170	5,53	3,68	34,02	192,10	161,12	1,28	2,52	0,09	1,56	0,02	16,58	12,44	18,66	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
тлк	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого		800	26,61	24,94	106,48	708,34	2518,66	578,57	73,57	37,72	97,68	1,97	35,02	1289,60	315,09	3,10	0,12	0,10	1,28	2,80	17,71

День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					Вита-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1		В2	PP	НЭ
15-13	Салат "Газальк"	60	0,78	5,94	6,10	79,04	4,54	141,73	18,25	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,30	0,42	17,72
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	90	12,42	4,84	1,90	93,52	125,85	318,01	54,76	41,55	194,30	0,69	16,38	6,85	31,78	1,07	0,06	0,10	0,89	4,17	0,18
92-08	Пюре картофельное	170	3,50	6,22	24,39	166,24	416,77	755,07	46,29	32,25	96,45	1,19	23,26	45,70	47,71	0,25	0,14	0,12	1,52	2,82	11,63
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
тлк	Хлеб пшеничный	70	5,01	0,49	33,00	156,74	349,30	57,29	12,32	8,53	39,59	0,67	0,00	0,00	0,00	0,77	0,06	0,01	0,50	1,54	0,00
Итого		790	24,30	24,93	102,76	713,53	1547,61	3721,52	386,36	263,10	576,96	11,78	420,04	1168,23	685,94	12,50	0,40	0,51	7,81	12,38	35,81

**День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита- мин С, мг
			весом	весом				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	
8	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	12,85	12,23	26,88	0,49	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32		
60-08	Уха со вобитым яйцом	200	5,09	2,78	10,60	86,66	17,00	10,82	62,76	0,72	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18		
64-08	Печень по-строгановски	60/60	9,43	12,13	20,72	213,12	30,62	20,63	266,62	5,14	4363,20	7446,88	4,50	0,22	1,68	7,09	11,80	12,52		
106-13	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,20	175,50	7,52	0,39	2,63	0,06	17,56	13,17	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00		
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
тпк	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00		
Итого		820	25,81	24,80	115,82	763,45	78,81	51,38	392,82	7,01	4394,02	1872,30	7,86	0,35	1,79	8,60	15,96	20,02		

**День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
Возрастная категория: дети 7-11 лет.**

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита- мин С, мг
			весом	весом				Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2	
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17		
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93		
80-08	Котлета "Теркулес"	90	12,63	10,70	16,12	179,97	18,06	18,14	51,90	0,51	1,62	2,97	3,42	0,05	0,03	0,14	0,77	0,33		
97-08	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,19	7,20	37,76	240,07	18,20	8,40	44,67	0,86	0,00	48,60	1,06	0,06	0,01	0,45	1,85	0,00		
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28		
тпк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00		
Итого		790	25,21	27,07	107,36	727,86	108,32	81,40	249,15	4,83	8,54	227,02	8,84	0,26	0,16	1,72	5,30	13,71		

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
			весого	Жирь, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
576 Т	Огурец свежий (нарезка)	60	0,45	0,06	1,92	8,76	4,80	74,46	12,15	7,32	21,93	0,30	0,00	28,80	6,00	0,06	0,00	0,03	0,09	0,18	2,40
113	Борщ сибирский со сметаной	200/5	2,63	3,80	12,09	107,11	38,64	191,62	24,57	15,55	31,42	0,73	0,00	843,44	175,77	1,55	0,02	0,03	0,28	0,56	5,51
398	Фрикадельки из мяса говядины	100	14,50	11,24	18,30	202,87	153,28	21,56	27,20	2,84	17,36	0,03	7,63	10,13	17,03	0,02	0,01	0,02	0,02	0,21	0,10
ттк	Картофель запеченный	160	3,77	9,63	33,35	233,39	181,47	1070,40	20,48	43,44	109,81	1,71	0,00	37,69	5,65	4,10	0,23	0,13	2,45	3,39	37,69
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,28	380,40	5,76	0,08	0,22	4,09	2,56	2,56
ттк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
	Итого	785	25,28	25,37	101,85	709,40	771,57	3706,84	344,36	253,36	464,80	13,20	388,03	924,74	585,45	12,33	0,42	0,47	7,27	8,10	48,26

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: дети: 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита- мин С, мг		
			весого	Жирь, г			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Витамин А	В	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	12,44	104,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	134,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,80	8,45	20,32	185,91	306,28	32,67	27,20	3,44	21,12	0,08	17,74	16,08	24,78	0,11	0,01	0,03	0,07	0,29	0,06
87/1	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
	Итого	790	24,88	26,13	101,21	706,80	1188,25	1368,84	118,00	94,28	282,61	4,82	70,66	4124,72	876,22	6,09	0,30	0,28	2,94	6,17	23,80