

Примерное 10-дневное меню МБОУ «Раздольинская СОШ»
2023г-2024г

Учащиеся с 12 до 18 лет

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008; ГОУВПО «Пермская государственная медицинская академия» им.акад.Е.А.Вагнера; Уральский региональный центр питания

Прием пищи, наименование блюда	номер тех.карты	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Б	Ж	У		В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 день																
Завтрак																
Каша рисовая молочная с маслом сл.	114	200/5	6,2	9,2	50,2	305,4	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44		
Батон с маслом,сыром	200	30/20/20	8,05	17,43	17,15	260,33	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4		
Снежок	200	200	6	5	22	158	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8		
Какао	270	200/20	6,6	5,28	10,78	120,12	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
Молоко		200	6	7	9,4	124										
Итого:			32,85	43,91	109,53	967,85	0,154	6,94	0,154	0,58	466,4	393,8	71,6	4,44		
Обед																
Салаг из свежих огурцов	16	100/10	0,8	10,09	2,8	104,9	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5		
Щи из свежей капусты с тушёной говядиной, сметаной	62	250/25/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,0375	18,475	0	2,375	34	47,5	22,25	0,8		
Макаронны отварные с маслом	241	150/5	5,52	5,26	35,32	211,09	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
Мясо птицы запеченое,порционно	205	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6		
Чай с сахаром	493	200/20	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	1,95		
Хлеб ржан/пшеничный	тгк	30/50	3	0,75	19	94,5	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
Фрукты	тгк	100	0	0	0	47	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6		
Итого:			21,91	41,13	82,96	836,32	0,6175	40,275	0,06	8,875	201,5	457,5	139,75	12,8		
Всего за день:			54,76	85,04	192,49	1804,17	0,77	47,22	0,21	9,46	667,90	851,30	211,35	17,24		
2 день																
Завтрак																
Вареники с картоф. с маслом сл	200/10		23,8	5,8	65	406										
Батон с джемом	380	30/20	0,22	0,093	23,44	111,1	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7		
Кофейный напиток с молоком	286	200/20	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
Молоко		200	6	7	9,4	124										
Итого:			33,22	15,593	113,74	720,1	0,06	1,5	0,05	0,3	136	107	19	0,8		
Обед																
Икра кабачковая	тгк	40	2	9	12,5	40	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5		
Борщ со свежей капустой с тушёй.говяд.со сметаной	37	250/25/10	1,6	4,85	7	78,25	0,0275	13,575	0	2,425	42,75	45,5	24,5	1,1		
Плов с мясом говядины	211	200/50	37,2	45,33	41,05	747,09	0,07	0,4	0,06	0,8	23	22,7	53	2,8		
Компот из сухофруктов	280	200/20	0,3	0,00	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6		
Хлеб ржан/пшеничный	тгк	30/50	3	0,75	19	94,5	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		

Итого:				44,1	59,93	99,65	1040,84	0,2175	19,775	0,06	8,425	111,25	390,5	117	6,95
Всего за день:				77,32	75,523	213,39	1760,94	0,2775	21,275	0,11	8,725	247,25	497,5	136	7,75

5 день													
Завтрак													
Омлет из яичного порошка	220	200	35,09	241,11	0,08	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24	
Морковь тертая с сахаром		60/5	3	103,6	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
Кофейный напиток с молоком	286	200/50/20	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
Батон с маслом,сыром		30/20/20	13,72	270,3	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
Молоко		200	9,4	124									
Итого:			77,11	818,01	0,18	7,94	0,154	5,44	485,8	461	95,6	2,24	
Обед													
Салат из свежих помидор с маслом	16	100/10	2,8	104,9	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
Суп лапша с курицей	46	250	22,11	210,76	0,0625	5,75	0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6	
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	206	220	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4	
Компот из сухофруктов	280	200/20	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
Хлеб ржан/пшеничный	тгк	30/50	0,75	94,5	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Итого:			43,41	870,16	0,3425	19,15	0,04	7,2	91,25	424,25	112,25	7,05	
Всего за день:			61,71	1688,17	0,5225	27,09	0,194	12,64	577,05	885,25	207,85	9,29	
6 день													
Завтрак													
Запеканка творожная со ступенкой	109	150/20	14,2	293,6	0,168	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24	
Батон с маслом		30/20	13,72	203,5	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
Кофейный напиток с молоком	286	200/50/20	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
Молоко		200	9,4	124									
Итого:			53,22	700,1	0,238	2,94	0,154	0,94	467,8	428	82,6	1,74	
Обед													
Свежий огурец	тгк	100	10,09	104,9	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
Свекольник с тушён.говяд,со сметаной	37	250/25/10	7	78,25	0,0275	13,575	0	2,425	42,75	45,5	24,5	1,1	
Макаронны отварные с маслом	241	150/5	35,32	211,09	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	
Мясо птицы запеченое,порционно	205	100	0,2	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6	
Чай с сахаром	299	200	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Хлеб ржан/пшеничный	тгк	30/50	0,75	94,5	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Итого:			79,32	759,74	0,5475	25,375	0,06	8,125	172,25	423,5	118	6,85	
Всего за день:			132,54	1459,84	0,7855	28,315	0,214	9,065	640,05	851,5	200,6	8,59	

9 день														
Завтрак	ТТК	100	14,3	8	12,2	178	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Масса творожная	ТТК	100	14,3	8	12,2	178	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Батон с маслом, сыром		30/20/20	5,8	19,63	13,72	270,3	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
Чай с сахаром и молоком	299	200/15/30	1	1,05	16,61	79,6	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Молоко		200	6	7	9,4	124								
Итого:			27,1	35,68	51,93	651,9	0,05	4,1	0,08	0,4	210	135	14	3,5
Обед														
Салат из свежих огурцов	16	100/10	0,8	10,09	2,8	104,9	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
Рассольник ленинградский с мясом говядины со сметаной	42	250/25/10	1,85	5,07	5,07	109,5	9	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95
Рагу овощное	195	200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
Мясо птицы запеченое, порционно	205	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
Компот из сухофруктов	280	200/20	0,3	0,00	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
Хлеб ржан/пшеничный	ТТК	30/50	3	0,75	19	94,5	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Фрукты	ТТК	100	0	0	0	47	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
Итого:			20,07	49,48	69,74	886,89	9,5	41,2	0,02	12,5	202,75	462,75	144,75	8,43
Всего за день:			47,17	85,16	121,67	1538,79	9,55	45,3	0,1	12,9	412,75	597,75	158,75	11,93
10 день														
Завтрак														
Вареники с творогом и сметаной		200/10	23,8	5,8	65	406	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
Кофейный напиток с молоком	286	200/50/20	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Батон с джемом	380	30/20	0,22	0,093	23,44	111,1	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7
Молоко		200	6	7	9,4	124								
Итого:			33,22	15,593	113,74	720,1	0,14	2,82	0,13	0,5	262,6	247,4	49,6	1,36
Обед														
Зелёный горошек		50	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
Суп лапша с курицей	46	250	9,34	9,37	22,11	210,76	0,0625	5,75	0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6
Рис отварной	241	150	3,5	0,5	37	165,5	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Рыба тушеная с овощами	172	100/50	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
Компот консервирован.	280	200/35/20	0,3	0,08	11,33	127,25	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
Хлеб ржан/пшеничный	ТТК	30/50	3	0,75	19	94,5	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Итого:			30,44	28,095	99,24	851,01	0,4625	34,55	0,07	11,3	138,25	466,25	138,25	6,15
Всего за день:			63,66	43,688	212,98	1571,11	0,6025	37,37	0,2	11,8	400,85	713,65	187,85	7,51