

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 21.08.2020г

Председатель *Латкина* А. П. Латкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

Н.С. Шаламова

Приложение № 2

К приказу № 250-Д от 21.08.2020г

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2016 год

1 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	Бутерброд с маслом	Т. К. №1		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	50/20
	Масло сливочное		20,0											20
	Батон		50,0											50
	Хлеб «Крестьянский»		20,0	2,31	0,3	14,37	114							20
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	Т. К. № 63		9,6	5,1	38,5	242	0,26	0,09	5,59	38,99	48,25	2,79	300/25
	Горох		24,2											
	Говядина тушеная		30,0											
	Морковь		20,8											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
Соль		3,0												
Хлеб (гретки)		20,0												
Картофель		92,3												
Каша пшеничная молочная жидкая	Т. К. №194		9,6	11,1	42,6	307	0,22	0,19	0,64	157,56	55,06	1,43	250/7	
Пшено		50,0												
Молоко		126,0												
Сахар		6,3												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Масло сливочное		7,0													
Соль		2,0													
Фрукты															
Чай с лимоном	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200		
Чай		0,4													
Сахар – песок		10,0													
Лимон		7,8													

Яйцо вареное

ИТОГО:	25,71	33,5	129,07	969	0,56	0,33	7,35	213,18	120,54	5,32	
---------------	-------	------	--------	-----	------	------	------	--------	--------	------	--

2 день

	Наименование блюдо	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	Рассольник «Ленинградский» на к/б	Т. К. № 54		15,5	17,0	18,5	291	0,16	0,06	8,44	28,06	37,59	2,01	300/12
	Кура		30,0											
	Перловка		6,0											
	Картофель		138,5											
	Морковь		16,0											
	Лук		7,2											
	Масло растительное		4,8											
	Огурцы соленые		28,0											
	Соль		3,0											
	Сметана		12,0											
Голубцы ленивые	Т. К. № 119		28,8	22,4	17,9	388	0,07	0,21	4,41	76,82	46,84	2,15	240/60	
Мясо говядина		65,0												
Рис		6,0												
Лук		8,0												
Яйцо		6,0												
Капуста		92,0												
Масло растительное		3,5												
Соус сметанный с томатом	Т. К. № 236		0,4	1,5	2,5	25	0,01	0,00	0,36	0,87	1,32	0,07	50	

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Томатная паста		1,2													
Мука		2,2													
Сметана		7,5													
Пюре картофельное	Т. К. № 138		4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51	220		
Картофель		289,4													
Масло сливочное		7,7													
Молоко		34,8													
Какао с молоком	Т. К. № 289		3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57	200		
Какао порошок		2,4													
Сахар		15,0													
Молоко		100,0													
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30	
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114								20	
Печенье		30,0												30	
Сок		200,0												200	
ИТОГО :			56,21	51,72	105,53	1229	0,44	0,54	28,95	266,53	148,46	6,31			

3 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	Суп из овощей на к/б	Т.К. № 67		15,1	15,8	12,8	255	0,16	0,06	10,62	35,61	35,2	1,90	300/12
	Кура		30,0											
	Капуста		30,0											
	Картофель		92,3											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,0											
	Масло растительное		4,8											
	Сметана		12,0											
	Горошек зеленый		15,0											
	Соль		3,0											
Макаронник с мясом	Т. К. № 117		26,6	29,2	44,0	549	0,11	0,19	0,36	33,49	38,61	2,44	250/10	
Котлетное мясо (говядина)		152,5												
Масло сливочное		24,1												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Лук		26,9													
Макаронны		67,9													
Яйцо		9,4													
Сухари пшеничные панировочные		5,6													
Компот из сухофруктов	Т. К. 294		0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92	200		
Сухофрукты		20,0													
Сахар		20,0													
Кислота лимонная		0,27													
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30	
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114								20	
ИТОГО:			45,91	45,62	111,63	1153	0,34	0,46	11,27	83,72	82,31	5,26			

4 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	Борщ с капустой и картофелем на к/б	Т.К. № 56		14,9	16,8	14,0	266	0,12	0,05	9,93	44,73	34,92	2,13	300/12
	Кура		30,0											
	Картофель		36,9											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,0											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Капуста		30,0											
	Свекла		60,0											
	Томат		3,6											
	Сахар		3,6											
	Лимонная кислота		0,14											
	Сметана		12,0											
	Плов из курицы	Т. К. № 131		23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	47,13	2,10	250
	Цыплята потраш. 1 кат.		120,0											
Масло растительное		18,4												
Лук репчатый		16,1												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Морковь		18,0											
Крупа рисовая		59,5											
Томат - паста		3,4											
Зеленый горошек д/г		30,0											
Пряник		40,0											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Т. К. № 306		0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06	200
Кисель		24,0											
Лимонная кислота		0,2											
Сахар		10,0											
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20
ИТОГО :			41,61	46,52	97,83	1089	0,19	0,16	10,69	70,4	82,05	4,29	

5 день

	Наименование блюдо	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	Суп – лапша на курином бульоне	Т. К. № 66		16,0	15,9	13,9	264	0,1	0,03	1,12	23,93	19,22	1,49	300
	Кура		30,0											
	Вермишель		24,0											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,0											
	Масло растительное		6,0											
	Соль		3,0											
	Рыба запеченная в омлете	Т. К. № 81		21,7	11,3	3,2	201	0,16	0,26	1,04	46,21	25,91	1,26	120
	Рыба свежая		196,8											
	Мука		4,0											
Масло растительное		3,3												
Яйцо		30,0												
Молоко		10,0												

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Соль		1,0													
Капуста тушенная с морковью в молоке	Т. К. № 142		5,3	6,6	18,4	153	0,08	0,15	28,76	132,37	53,67	1,38	230		
Капуста		164,0													
Морковь		107,3													
Масло сливочное		6,0													
Молоко		40,0													
Сахар		2,0													
Мука		4,0													
Соль		2,0													
Компот из свежих плодов	Т. К. № 295		0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	200		
Плоды		45,5													
Сахар		15,0													
Лимонная кислота		0,27													
Сок		200,0													
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30		
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20		
ИТОГО :			46,91	34,42	76,33	914	0,35	0,45	32,52	208,54	101,93	4,93			

6 день

Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Бутерброд с сыром	Т. К. № 3		9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20
Батон молочный		50,0											
Сыр		21,7											
Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом	Т. К. № 53		2,1	6,7	10,1	110	0,06	0,05	14,4	38,18	22,91	0,84	300/12
Капуста		75,0											
Говядина тушенная		30,0											
Картофель		55,4											
Морковь		16,0											

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Лук		14,0													
Масло растительное		4,8													
Соль		3,0													
Сметана		12,0													
Каша ячневая молочная вязкая	Т. К. № 184		8,7	10,0	44,7	305	0,16	0,20	0,61	179,71	41,24	1,09	250/7		
Крупа ячневая		55,0													
Молоко		120,0													
Сахар		6,3													
Масло сливочное		7,0													
Соль		2,0													
Чай с лимоном	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200		
Чай		0,4													
Сахар – песок		10,0													
Лимон		7,8													
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114									30
Апельсин															
ИТОГО :			22,41	22,8	102,67	756	0,	0,36	16,27	432,12	92,38	3,13			

7 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe		
О Б Е Д	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Т. К. № 59		16,1	13,8	22,6	282	0,17	0,06	8,02	26,05	35,71	2,03	300	
	Кура		30,0												
	Картофель		138,5												
	Морковь		16,0												
	Лук		14,0												
	Масло растительное		2,9												
	Вермишель		12,0												
	Соль		3,0												
Запеканка рисовая с	Т. К. № 202		13,0	5,4	80,6	422	0,06	0,14	2,54	53,56	40,27	1,30	220/30		

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

творогом														
Крупа рисовая		66,0												
Творог		35,6												
Яйца		8,8												
Сахар – песок		13,2												
Масло сливочное		4,4												
Сухари пшеничные панировочные		4,4												
Сметана		4,4												
Соль		1,1												
Варенье		30,0												
Кофейный напиток на молоке	Т. К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200	
Кофейный напиток		2,4												
Молоко		100,0												
Сахар - песок		10,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114								20
Фрукты														
ИТОГО :			35,71	22,52	141,73	1026	0,26	0,32	11,08	185,47	88,16	3,44		

8 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	Рассольник «Домашний»	Т. К. № 57		15,4	17,0	16,3	282	0,17	0,07	13,0	37,82	39,57	2,08	300/12
	Кура		30,0											
	Капуста		30,0											
	Картофель		138,5											
	Лук		14,3											
	Морковь		16,0											
	Огурцы соленые		36,5											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Сметана		312											

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Котлета «Здоровье»	Т. К. № 99		18,0	14,7	9,6	243	0,08	0,19	0,66	45,83	34,09	1,62	120
Котлетное мясо (говядина)		120,0											
Морковь		19,2											
Лук репчатый		8,6											
Молоко		16,8											
Яйца		9,6											
Соль		2,2											
Сухари пшеничные панировочные		12,0											
Масло сливочное для запекания		7,2											
Соус томатный	Т. К. № 234		0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	0,99	2,5	3,47	0,16	50
Бульон или вода		45,0											
Масло сливочное		2,9											
Мука пшеничная в/с		2,2											
Морковь		4,0											
Лук репчатый		1,2											
Сахар – песок		0,5											
Томат - паста		5,0											
Каша гречневая рассыпчатая	Т. К. № 173		10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	180/5
Греча		119,0											
Масло растительное		7,0											
Соль		2,0											
Компот из изюма	Т. К. № 293		1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4	39,4	24,94	0,84	200
Изюм		20,0											
Сахар – песок		20,0											
Кислота лимонная		0,2											
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20
Фрукты													

ИТОГО : 53,31 44,12 148,03 1321 0,71 0,542 15,05 149,0 323,65 12,29

9 день

Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

О Б Е Д	Уха с крупой	Т. К. № 71				(калл)								
			10,4	2,6	16,5	133	0,12	0,09	5,92	22,16	28,48	1,01	300/35	
	Горбуша		52,5											
	Картофель		92,3											
	Крупа перловая		9,6											
	Лук репчатый		28,6											
	Масло сливочное		3,0											
	Суфле куриное (паравое)	Т. К. № 133												
			18,5	26,1	3,0	321	0,04	0,17	0,45	51,28	16,42	1,48	100/10	
	Кура бройлеры п/п		217,7											
	Яйца		18,2											
	Соус:		.											
	Молоко		20,5											
	Масло сливочное		3,6											
	Мука пшеничная в/с		17,2											
Вода		4,1												
Соль		0,2												
Макаронные изделия запеченные с сыром	Т. К. № 213													
		10,7	17,9	35,9	352	0,08	0,11	0,13	195,74	19,13	1,09	220/8		
Макаронные изделия в/с		64,2												
Масло сливочное		17,2												
Сыр голландский		20,4												
Соль		0,9												
Напиток из плодов шиповника	Т. К. № 302													
		0,6	0,2	27,0	111	0,01	0,05	80,0	11,09	2,96	0,57	200		
Шиповник		20,0												
Сахар - песок		20,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114						30		
Хлеб «Дарницкий»		20,0	1,4	0,22	9,26	114						20		
ИТОГО :			43,91	47,32	106,03	1145	0,25	0,42	86,5	280,27	66,99	4,15		

10 день

Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

О Б Е Д	Свекольник на курином бульоне	Т. К. № 68		15,3	16,9	16,4	279	0,13	0,06	6,21	43,92	40,48	2,45	300/12
	Кура		30,0											
	Картофель		79,6											
	Морковь		16,0											
	Лук		16,0											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Свекла		102,0											
	Сахар		2,0											
	Томатная паста		1,6											
	Сметана		12,0											
Биточки из говядины	Т. К. № 98		20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	100/40	
Котлетное мясо (говядина)		100,6												
Молоко или вода		24,0												
Хлеб пшеничный		18,0												
Сухари пшеничные панировочные		10,0												
Масло растительное		6,0												
Соус:														
Сметана		10,0												
Мука пшеничная		3,0												
Бульон		30,0												
Томат - паста		1,6												
Каша рисовая рассыпчатая	Т. К. № 177		6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,04	0,0	7,62	41,58	0,86	250/7	
Крупа рисовая		89,3												
Масло сливочное		7,0												
Компот из свежих фруктов	Т. К. № 295		0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	200	
Плоды		45,5												
Сахар		15,0												
Лимонная кислота		0,27												
Сок		200,0												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (11 - 18 лет)

Хлеб «Дарницкий»	20,0	1,4	0,22	9,26	114								20
ИТОГО :	45,81	42,32	136,03	1229	0,28	0,26	8,19	100,92	120,96	5,96			