

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Председатель  О.А.Бызова



УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ СОШ № 14

Н.В. Шульгина

Приложение № 2

К приказу № 207-Д от 30.08.2021г.

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 (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
	<b>Бутерброд с маслом</b>	Т. К. №1		4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10
	Масло сливочное		10,0											
	Батон		30,0											
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		20,0	2,31	0,3	14,37	114							20
	<b>Суп картофельный с бобовыми и гречками</b>	Т. К. № 63		9,6	5,1	38,5	242	0,26	0,09	5,59	38,99	48,25	2,79	300/25
О Б Е Д	Горох		24,2											
	Говядина тушеная		30,0											
	Морковь		19,5											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Хлеб (гречки)		20,0											
	Картофель		80,0											
<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	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												

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

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											
Яблоко		0,200											
<b>ИТОГО:</b>			24,81	32,4	131,17	967	0,50	0,34	7,32	235,33	106,72	4,98	200
<b>2 день</b>													
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	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											
Соль		2,0											
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												
<b>Пюре картофельное</b>	Т. К. №138		4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51	220	
Картофель		250,8												
Масло сливочное		7,7												
Молоко		34,8												
Соль		2,0												
<b>Какао с молоком</b>	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												
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>Сок 0,2</b>		0,200	0,00	0,00	0,00	92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	
<b>ИТОГО :</b>			56,21	51,72	105,53	1321	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	<b>Суп из овощей на к/б</b>	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		90,3											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Сметана		12,0											
	Горошек зеленый		15,0											
	Соль		3,0											
<b>Тефтели из говядины</b>	Т.К.104		13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,80	43,90	31,62	1,42	100/50	
Говядина(котл.мясо)		86,0												
Молоко		20,0												

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

Хлеб пшеничный		13,3													
Лук репчатый		39,6													
Масло растительное		10,0													
Мука пшеничная в/с		6,7													
Соль		1,0													
Соус:															
Масло сливочное		2,25													
Мука		2,2													
Морковь		3,7													
Лук		1,2													
Томат – паста		5,0													
Сахар – песок		0,5													
Соль		0,5													
<b>Макаронные изделия отварные</b>	Т.К.212		8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	11,09	1,12	220/8		
Макаронные изделия в/с		70,0													
Масло сливочное		7,0													
Соль		2,0													
<b>Компот из сухофруктов</b>	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													
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114									30
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		30,0	1,4	0,22	9,26	114									30
<b>Сок 0,2</b>		0,200	0,00	0,00	0,00	92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200		
<b>ИТОГО:</b>			41,11	45,02	133,43	1310	0,4	0,43	12,71	108,16	86,41	5,36			
<b>4 день</b>															
	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	<b>Борщ с капустой и картофелем на к/б</b>	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												

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

Е Д	Картофель		32,0												
	Морковь		15,0												
	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													
<b>Плов из курицы</b>	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													
Морковь		17,0													
Крупа рисовая		59,5													
Томат – паста		3,4													
Соль		3,0													
<b>Кукуруза консервированная д/г</b>		0,3												30	
<b>Кисель «Витошка»</b>		0,200	0,00	0,00	7,0	4	0,23	0,23	0,31	0,00	0,00	0,00		200	
<b>Яблоко</b>		0,200												200	
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30	
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		30,0	1,4	0,22	9,26	114								30	
<b>ИТОГО :</b>			41,61	46,52	84,83	1017	0,42	0,39	11,0	69,92	82,05	4,23			

## 5 день

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Fe	
О	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											

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

Б Е Д	Вермишель	24,0													
	Морковь	15,0													
	Лук	14,0													
	Масло растительное	4,8													
	Соль	3,0													
<b>Рыба запеченная в омлете</b>	Т. К. № 81		21,7	11,3	3,2	201	0,16	0,26	1,04	46,21	25,91	1,26	120		
Треска	128,8														
Мука	4,0														
Масло сливочное	4,0														
Яйцо	30,0														
Молоко	12,0														
Соль	2,0														
<b>Капуста тушеная</b>	Т. К. № 140		5,0	6,3	21,7	162	0,08	0,10	37,9	118,93	45,15	1,75	220		
Капуста	331,9														
Морковь	5,7														
Лук	11,0														
Масло сливочное	8,0														
Сахар	6,9														
Мука	2,8														
Томатная паста	5,5														
Соль	2,0														
<b>Компот из свежих плодов</b>	Т. К. № 295		0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80	200		
Яблоки	25,5														
Апельсины	20,0														
Сахар	15,0														
Лимонная кислота	0,27														
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>	30,0	2,31	0,3	14,37	114								30		
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>	20,0	1,4	0,22	9,26	114								20		
<b>Яблоко</b>	0,07													70	
<b>ИТОГО :</b>		46,61	34,12	79,63	923	0,26	0,40	41,66	195,1	93,41	5,3				
<b>6 день</b>															

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

	Наименование блюд	Технологи- ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Бутерброд с сыром</b>	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											
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом</b>	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 тушеная		30,0											
	Картофель		48,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Сметана		12,0											
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Т. К. № 184		6,3	10,0	38,4	270	0,07	0,20	0,67	154,50	35,13	0,52	250/7
	Крупа рисовая		38,5											
	Молоко		132,0											
Сахар-песок		6,3												
Масло сливочное		7,0												
<b>Чай с лимоном</b>	Т. К. № 285		0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	200	
Чай		1,0												
Сахар – песок		10,0												
Лимон		7,8												
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Банан</b>		0,282											282	
<b>Яйцо варенное</b>		0,40											40	
<b>ИТОГО :</b>				20,01	22,8	8,07	721	0,22	0,36	16,21	406,91	86,27	2,56	

7 день

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

	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	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	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		120,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,0											
	Масло растительное		2,9											
	Вермишель		12,0											
	Соль		3,0											
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	Т.К. № 129		18,0	25,5	18,5	378	0,09	0,13	0,47	26,37	27,22	2,15	1202/7
	Кура (грудка)		120,0											
Соль		1,3												
Сухари панировочные		12,0												
Хлеб пшеничный		22,3												
Вода		30,9												
Масло сливочное		7,0												
<b>Рагу из овощей</b>	Т.К. № 150		12,1	14,5	21,1	264	0,11	0,10	9,90	44,53	42,51	1,43	200	
Картофель		101,3												
Морковь		58,8												
Лук		28,5												
Капуста		51,1												
Масло сливочное		8,0												
<b>Соус сметанный</b>	Т.К. № 235		0,4	1,7	2,4	26	0,00	0,00	0,00	0,59	0,52	0,04	50	
Бульон		37,5												
Сметана		12,5												
Мука		3,8												
Соль		3,0												
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	Т. К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	200	



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

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»	30,0	1,4	0,22	9,26	114									30
Апельсин	0,184													184
<b>ИТОГО :</b>		53,21	58,82	103,13	1272	0,4	0,41	18,91	203,4	118,14	5,76			

## 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	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Рассольник «Домашний»</b>	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		120,0											
	Лук		14,0											
	Морковь		15,0											
	Огурцы соленые		22,5											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Сметана		12											
	<b>Котлета «Здоровье»</b>	Т. К. № 99		18,0	14,7	9,6	243	0,08	0,19	0,66	45,83	34,09	1,62	120
	Мясо		88,8											
	Морковь		18,0											
	Лук репчатый		8,6											
	Молоко		16,8											
	Яйца		9,6											
	Соль		2,2											
	Сухари пшеничные панировочные		12,0											
	Масло сливочное для запекания		7,2											
	<b>Соус томатный</b>	Т. К. № 234		0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	0,99	2,5	3,47	0,16	50

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

Масло сливочное		3,0														
Мука пшеничная в/с		2,2														
Томат - паста		5,0														
Соль		1,0														
Сахар – песок		0,5														
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	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		95,0														
Масло растительное		5,6														
Соль		3,0														
<b>Компот из изюма</b>	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														
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30			
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30			
<b>ИТОГО :</b>			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 (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Уха с крупой</b>	Т. К. № 71		10,4	2,6	16,5	133	0,12	0,09	5,92	22,16	28,48	1,01	300/35
	Треска		49,0											
	Картофель		80,0											
	Крупа перловая		9,6											
	Лук репчатый		28,6											
	Масло сливочное		3,0											
	Соль		3,0											
	Лавровый лист													
	<b>Суфле куриное (паровое)</b>	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:														

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

Молоко		20,5												
Масло сливочное		3,6												
Мука пшеничная в/с		3,6												
Соль		2,0												
<b>Макаронные изделия с сыром</b>	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		3,0												
<b>Напиток из плодов шиповника</b>	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												
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>ИТОГО :</b>			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 (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Свекольник на курином бульоне</b>	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		69,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		16,0											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Свекла		96,0											
	Сахар		2,0											
	Томатная паста		1,6											
Сметана		12,0												
<b>Биточки из говядины</b>	Т. К. № 98		20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	100/40	

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

Котлетное мясо (говядина)		100,6													
Молоко или вода		24,0													
Хлеб пшеничный		18,0													
Сухари пшеничные панировочные		10,0													
Масло растительное		6,0													
Соль		2,0													
Соус:															
Сметана		10,0													
Мука пшеничная		3,0													
Соль		1,0													
Томат - паста		1,6													
<b>Каша</b>	<b>рисовая</b>	<b>Т. К. №</b>	<b>6,0</b>	<b>6,5</b>	<b>61,3</b>	<b>334</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>7,62</b>	<b>41,58</b>	<b>0,86</b>	<b>250/7</b>		
<b>рассыпчатая</b>		<b>177</b>													
Крупа рисовая		71,0													
Масло сливочное		6,0													
Соль		3,0													
<b>Напиток витаминный «Витошка»</b>		<b>0,200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,0</b>	<b>3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>200</b>		
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		<b>30,0</b>	<b>2,31</b>	<b>0,3</b>	<b>14,37</b>	<b>114</b>							<b>30</b>		
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		<b>30,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,22</b>	<b>9,26</b>	<b>114</b>							<b>30</b>		
<b>ИТОГО :</b>			<b>45,61</b>	<b>42,22</b>	<b>124,83</b>	<b>1164</b>	<b>0,50</b>	<b>0,48</b>	<b>6,90</b>	<b>94,89</b>	<b>117,83</b>	<b>5,16</b>			