

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14
Протокол № 3 от 10.01.2022г.

Председатель О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ
/И.О. директора МБОУ СОШ № 14
Приложение № 2
К приказу № 25 - Д от 10.01.2022г.



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 блюда	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe		
Бутерброд с маслом	Т.К. №1	10,0	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,05	0,00	13,9	16,5	1,04	30/10	
														Масло сливочное
Батон		30,0												
Хлеб «Крестьянский»		20,0	2,31	0,3	14,37	114							20	
Суп картофельный с бобовыми и гречками	Т.К. № 63	20,0	9,6	5,1	38,5	242	0,26	0,09	5,59	38,99	48,25	2,79	300/25	
														Горох
Говядина тушеная		30,0												
Морковь		19,5												
Лук		14,3												
Масло растительное		4,8												
Соль		3,0												
Хлеб (гречки)		20,0												
Картофель		80,0												
Каша ячневая молочная вязкая	Т.К. № 184	55,0	8,7	10,0	44,7	305	0,16	0,20	0,61	179,71	41,24	1,09	250/7	
														Крупа ячневая
Молоко		6,3												
Сахар		7,0												
Масло сливочное		7,0												

О
Б
Е
Д

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

Е	Д	Наименование блюда	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
					Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Fe			
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													
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			
		Цыпленок 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													
		Кукуруза консервированная д/г		0,3										30			
		Кисель «Витошка»		0,200	0,00	0,00	7,0	4	0,23	0,23	0,31	0,00	0,00	0,00	200		
		Яблоко		0,200										200			
		Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114						30			
		Хлеб «Дарницкий»		30,0	1,4	0,22	9,26	114						30			
		ИТОГО :		41,61	46,52	84,83	1017	0,42	0,39	11,0	69,92	82,05	4,23				
5 День																	
О	Кура	Наименование блюда	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
		Суп – лапша на курином бульоне	Т. К. № 66		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Fe			
		Кура		30,0	16,0	15,9	13,9	264	0,1	0,03	1,12	23,93	19,22	1,49	300		

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

Б	В	Т. К. № 81	24,0	21,7	11,3	3,2	201	0,16	0,26	1,04	46,21	25,91	1,26	120
Вермишель			24,0											
Морковь			15,0											
Лук			14,0											
Масло растительное			4,8											
Соль			3,0											
Рыба запеченная омигете	в	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											
Ййцо			30,0											
Молоко			12,0											
Соль			2,0											
Капуста тушенная	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											
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
Яблоки			25,5											
Апельсины			20,0											
Сахар			15,0											
Лимонная кислота			0,27											
Хлеб «Крестынский»			30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
Хлеб «Дарницкий»			20,0	1,4	0,22	9,26	114							20
Яблоко			0,07											70
Итого :			46,61	34,12	79,63	923	0,26	0,40	41,66	195,1	93,41	5,3		

6 День

Наименование блюд	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Fe		
Бутерброд с сыром Батон молочный	Т. К. № 3	50,0	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14	50/20	
		21,7												
Пи из свежей капусты с картофелем и консерви- рованным мясом	Т. К. № 53	75,0	2,1	6,7	10,1	110	0,06	0,05	14,4	38,18	22,91	0,84	300/12	
		Капуста												
		Говядина тушеная												
		Картофель												
		Морковь												
		Дук												
		Масло растительное												
Соль														
Сметана														
Каша рисовая молочная жидкая	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												
Молоко														
Сахар-песок														
Масло сливочное														
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												
Сахар – песок														
Лимон														
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
		Банан												282
Ййпо варенное		0,282											40	
		0,40												
ИТОГО :			20,01	22,8	8,07	721	0,22	0,36	16,21	406,91	86,27	2,56		

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Масса порций													
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe															
О Суп картофельный с макаронными издели- ями 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	120,0												
														Морковь	15,0												
														Лук	14,0												
														Масло растительное	2,9												
														Вермишель	12,0												
														Соль	3,0												
														Б Биточки рубленые из птицы	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)													
Соль	1,3																										
Сухари панировочные	12,0																										
Хлеб пшеничный	22,3																										
Вода	30,9																										
Масло сливочное	7,0																										
Е Рагу из овощей	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													
Д Соус сметанный														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																										

О
Б
Е
Д

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

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

8 день

Наименование блюда	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Рассолющик «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		120,0											
Лук		14,0											
Морковь		15,0											
Огурцы соленые		22,5											
Масло растительное		4,8											
Соль		3,0											
Сметана		3,0											
Приправа		12											
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
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											

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

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
Масло сливочное			3,0											
Мука пшеничная в/с			2,2											
Томат - паста			5,0											
Соль			1,0											
Сахар – песок			0,5											
Каша	гречневая	Т. К. № 173		10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	180/5
расщипчатая														
Греча			95,0											
Масло растительное			5,6											
Соль			3,0											
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»			30,0	1,4	0,22	9,26	114							30
			ИТОГО :	53,31	44,12	148,03	1321	0,71	0,542	15,05	149,0	323,65	12,29	
9 ДЕНЬ														
Наименование блюда		Технологи чешская карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
Уха с крупной		Т. К. № 71		Б	Ж	У	133	В1	В2	С	Са	Мг	Fe	300/35
Треска			49,0	10,4	2,6	16,5		0,12	0,09	5,92	22,16	28,48	1,01	
Картофель			80,0											
Крупа перловая			9,6											
Лук репчатый			28,6											
Масло сливочное			3,0											
Соль			3,0											
Лавровый лист														
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

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

Кура Бройлеры п/п	Т. К. № 213	217,7											220/8
		18,2											
Яйца													
Соус:													
Молоко		20,5											
Масло сливочное		3,6											
Мука пшеничная в/с		3,6											
Соль		2,0											
Макаронны 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		3,0											
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»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30
ИТОГО :			43,91	47,32	106,03	1145	0,25	0,42	86,5	280,27	66,99	4,15	
10 День													
Наименование блюд	Технологи ческая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	
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		69,0											
Морковь		15,0											
Лук		16,0											
Масло растительное		4,8											
Соль		3,0											
Свекла		96,0											
Сахар		2,0											

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

Томатная паста		1,6																			
Сметана		12,0																			
Виточки 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								
Копченное 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																			
Каша	рисовая	Т. К. № 177	6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,04	0,0	7,62	41,58	0,86	250/7								
Рассыпчатая																					
Крупа рисовая		71,0																			
Масло сливочное		6,0																			
Соль		3,0																			
Напиток витаминный «Витошка»		0,200	0,00	0,00	6,0	3	0,23	0,23	0,31	0,00	0,00	0,00	200								
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30								
Хлеб «Даринский»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30								
ИТОГО :		45,61	42,22	124,83	1164	0,50	0,48	6,90	94,89	117,83	5,16										