

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 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

 Н.В. Шульгина

Приложение № 1

К приказу № 25 - Д от 10.01.2022г.

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 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) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---|---------------------------|--------------|----------------------|-----|-------|--|---------------|------|------|------------------------------|-------|------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | |
| Бутерброд с повидлом | Т.К. № 4 | | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241 | 0,05 | 0,03 | 0,20 | 13,43 | 12,45 | 1,12 | 30/40 |
| Батон | | 30 | | | | | | | | | | | |
| Повидло фруктовое | | 40 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | Т. К. №78 | | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 148 | 0,06 | 0,16 | 0,65 | 135,6 | 18,01 | 0,39 | 250 |
| Макаронные изделия | | 20,0 | | | | | | | | 1 | | | |
| Молоко | | 125,0 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т. К. № 283 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | Т. К. №1 | | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 30/10 |
| Масло сливочное | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 20,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 20 |
| Суп картофельный с | Т. К. № 63 | | 7,9 | 4,3 | 31,5 | 199 | 0,22 | 0,08 | 4,66 | 32,23 | 39,84 | 2,30 | 250/20 |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| бобовыми и гречками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|--------|-------|--------------|--|--|--|--|--|--|-------|----|
| Горох | | | 20,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Говядина тушенная | | | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | | 16,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лук | | | 11,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб (гречки) | | | 15,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | | 66,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная вязкая | Т. К. № 184 | | | 6,2 | 7,2 | 32,2 | 219 | 0,12 | 0,15 | 0,44 | 129,3 | 29,69 | 0,78 | | | | | | | 180/5 | |
| Крупа ячневая | | | 39,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 86,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 0,190 | | | | | | | | | | | | | | | | | 190 | |
| ИТОГО: | | | 27,01 | 34,0 | 170,77 | 1139 | 0,5 | 0,45 | 7,07 | 321,7 | 110,62 | 5,3 | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 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 | | | | | | | | | |
| Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 3 Запеканка рисовая с творогом | Т.К.№ 202 | | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221 | 0,16 | 0,14 | 0,46 | 113,4 | 39,64 | 1,03 | | | | | | | | 180/5 | |
| А Крупа рисовая | | 54,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В Творог | | 29,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Р Яйцо | | 7,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|
| А К | Сахар-песок | 10,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари панировочные | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 3,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Повидло | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ванилин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 200 | | | | | | |
| | Чай | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| О Б Е Д | Рассольник | | 12,8 | 14,2 | 15,4 | 243 | 0,11 | 0,05 | 7,05 | 23,45 | 31,5 | 1,64 | 250/10 | | | | | | | | |
| | «Ленинградский» на к/б | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кура | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Перловка | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 125,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 13,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 18,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Голубцы ленивые | | 20,8 | 16,2 | 13,1 | 282 | 0,05 | 0,16 | 3,27 | 57,52 | 35,00 | 1,6 | 180/40 | | | | | | | |
| | Мясо говядина | 48,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рис | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйцо | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста | 69,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | 2,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус сметанный | | 0,3 | 0,9 | 1,5 | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,52 | 0,79 | 0,04 | 30 | | | | | | | | |
| | томатом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| Пищевые вещества | | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 42,72 | 34,08 | 1,24 | 180 |
|----------------------------|-------------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|------|-----|
| Пюре картофельное | Т. К. № 138 | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | 205,2 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,3 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 28,4 | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | |
| 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» | | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | | 55,31 | 45,22 | 163,03 | 1396 | 0,38 | 0,56 | 25,21 | 276,41 | 155,05 | 6,14 | |

3 день

| Наименование блюда | Технологи ческая карта | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций | |
|--|------------------------------|----------------------|--------------------------------------|------|------|---------------|------|------|------------------------------|-------|-------|-----------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Mg | Fe | | |
| Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | 30 | |
| Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | Т. К. № 182 | | 7,2 | 9,1 | 31,5 | 238 | 0,18 | 0,16 | 0,45 | 121,5 | 59,53 | 1,47 | 180/5 |
| Крупа овсяная | | 40,0 | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 88,6 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 4,8 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Суп из овощей на к/б | Т. К. № 67 | | 12,5 | 13,2 | 10,7 | 212 | 0,1 | 0,05 | 8,87 | 29,74 | 29,5 | 1,55 | 250/10 |
| Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Капуста | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | 66,7 | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|-------------------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Е | Лук | | 11,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый | | 12,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Приправа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тфетели из говядины | Т.К. № 104 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Говядина(котл.мясо) | | 68,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко | | 16,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 10,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 31,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 5,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус: | | 1,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная в/с | | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томат – паста | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | Т.К. № 212 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия в/с | | 53,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | Т.К. № 294 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухофрукты | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кислота лимонная | | 0,27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | 41,41 | 44,32 | 168,93 | 1312 | 0,50 | 0,54 | 10,78 | 211,98 | 131,02 | 6,99 | | | | | | | | | |

4 день

| Наименование блюда | 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 маслом | Т.К. № 1 | | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,1 | 9,9 | 0,62 | 30/10 |
| Батон | | 30 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 10 | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия с яйцом | Т.К. № 215 | | 8,6 | 10,5 | 27,7 | 242 | 0,06 | 0,15 | 0,17 | 58,15 | 15,64 | 1,21 | 180/5 |
| Макаронные | | 46,8 | | | | | | | | | | | |
| Яйцо | | 26,7 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 8,4 | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 33,3 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т.К. № 283 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем на к/б | Т.К. № 56 | | 12,4 | 14,0 | 11,6 | 221 | 0,07 | 0,04 | 8,29 | 37,34 | 29,97 | 1,75 | 250/10 |
| Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Картофель | | 26,7 | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| Лук | | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| Капуста | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Свекла | | 50,0 | | | | | | | | | | | |
| Томат | | 3,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 3,0 | | | | | | | | | | | |
| Лимонная кислота | | 0,12 | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Плов из курицы | Т.К. № 131 | | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,08 | 0,55 | 18,39 | 33,90 | 1,54 | 180 |
| Цыпленок потрош. 1 кат. | | 90,0 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|-------|------|------|------|------|--|--|--|-----|--|
| Масло растительное | 13,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | 11,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | 12,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа рисовая | 42,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томат – паста | 2,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель «Витошка» | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 8,0 | 5 | 0,27 | 0,28 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | 200 | |
| Хлеб «Крестьянский» | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | | | | | | 30 | |
| Хлеб «Дарницкий» | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | | | | | | | 20 | |
| Кукуруза консервированная д/г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО : | 44,31 | 55,02 | 114,03 | 1254 | 0,54 | 0,58 | 9,35 | 122,24 | 89,41 | 5,78 | | | | | | | | |

5 день

| Наименование блюда | Технологическая карта | Масса (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------|----------------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Mg | Fe | |
| Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | 30 |
| Каша пшеничная молочная жидкая | Т.К.№ 194 | | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221 | 0,16 | 0,14 | 0,46 | 113,44 | 39,64 | 1,03 | 180/5 |
| Молоко | | 90,7 | | | | | | | | | | | |
| Крупа пшено | | 36,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,5 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,03 | 200 |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Суп – лапша на курином бульоне | Т. К. № 66 | | 13,3 | 13,3 | 11,6 | 220 | 0,05 | 0,03 | 0,95 | 20,01 | 16,18 | 1,21 | 250 |
| Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Вермишель | | 20,0 | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | |
| Лук | | 12,0 | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|--------|-------|--------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|-------|------|--------------|
| Рыба запеченная | в омлете | Т. К. № 81 | 18,1 | 9,4 | 2,7 | 168 | 0,14 | 0,22 | 0,86 | 38,51 | 21,59 | 1,05 | 100 |
| Треска | | | 107,4 | | | | | | | | | | |
| Мука | | | 3,3 | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3,3 | | | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 25,0 | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 10,0 | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 2,0 | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | Т. К. № 140 | 3,9 | 4,9 | 17,0 | 127 | 0,06 | 0,08 | 29,66 | 93,08 | 35,34 | 1,37 | 180 | |
| Капуста | | 259,7 | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| Лук | | 8,6 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,3 | | | | | | | | | | | |
| Сахар | | 5,4 | | | | | | | | | | | |
| Мука | | 2,2 | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста | | 4,3 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| 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 «Крестьянский» | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | | 45,81 | 3,22 | 111,93 | 1067 | 0,42 | 0,48 | 33,53 | 271,33 | 115,88 | 5,49 | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | 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 | |
| Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | 30 |
| Каша гречневая | Т.К. № 183 | | 7,9 | 8,1 | 32,1 | 234 | 0,19 | 0,20 | 0,44 | 107,84 | 95,05 | 2,97 | 180/5 |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| Биточки рубленные из птицы | | Т.К. № 129 | 15,0 | 21,4 | 15,5 | 316 | 0,07 | 0,11 | 0,39 | 22,00 | 22,69 | 1,79 | 100/6 | |
|-----------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------|----------------------|--------|------|--------------------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|------|----------|--------------|
| Кура (грудка) | | | 100,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Сухари панировочные | | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 18,6 | | | | | | | | | | | |
| Вода | | | 25,7 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 6,0 | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей | | Т.К. № 150 | 10,6 | 12,7 | 18,4 | 231 | 0,09 | 0,08 | 8,66 | 38,96 | 37,2 | 1,25 | 175 | |
| Картофель | | | 88,7 | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | | 51,5 | | | | | | | | | | | |
| Лук | | | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| Капуста | | | 44,7 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 7,0 | | | | | | | | | | | |
| Соус сметанный: | | Т.К. № 235 | 0,2 | 1,0 | 1,4 | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,31 | 0,02 | 30 | |
| Бульон | | | 22,5 | | | | | | | | | | | |
| Сметана | | | 7,5 | | | | | | | | | | | |
| Мука | | | 2,3 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | | 2,0 | | | | | | | | | | | |
| 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 (1в) | |
| Кофейный напиток | | | 2,4 | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | | 100,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар - песок | | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | 30 |
| Хлеб «Дарницкий» | | | 1,4 | 0,22 | 9,26 | 114 | | | | | | | | 20 |
| ИТОГО : | | | 60,61 | 61,62 | 137,43 | 1465 | 0,39 | 0,53 | 22,28 | 313,65 | 142,44 | 6,18 | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 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 | |
| A | Каша манная молочная | Т.К. 3 191 | 5,4 | 7,2 | 26,8 | 194 | 0,06 | 0,14 | 0,48 | 114,40 | 17,03 | 0,38 | 180/5 | |
| B | жидкая | | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|-------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------|--|--|--|--|--|--|
| Т Р А К | Молоко | 95,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа манная | 27,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар – песок | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | 30 | | | | | | |
| О Б Е Д | Рассольник | | 12,8 | 14,2 | 13,6 | 235 | 0,11 | 0,06 | 10,85 | 31,59 | 33,14 | 1,7 | 250/10 | | | | | | |
| | «Домашний» | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кура | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Капуста | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель | 100,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | 12,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь | 12,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурцы соленые | 18,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Приправа | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета «Здоровье» | | | 15,0 | 12,2 | 8,0 | 203 | 0,06 | 0,16 | 0,55 | 38,20 | 28,41 | 1,35 | 80 | | | | | | |
| Мясо | | 74,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь | | 15,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый | | 7,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 14,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйца | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сухари пшеничные панировочные | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное для запекания | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соус томатный | | | 0,3 | 1,4 | 1,9 | 22 | 0,005 | 0,007 | 0,59 | 1,5 | 2,08 | 0,09 | 30 | | | | | | |
| Бульон или вода | | 27,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 1,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с | | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Лук репчатый | 0,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар – песок | 0,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Томат - паста | 3,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | Т. К. № 173 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Греча | 71,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 4,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из изюма | | Т. К. № 293 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Изюм | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар – песок | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кислота лимонная | 0,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Дарницкий» | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО : | 51,32 | | 42,72 | 175,4 | 1451 | 0,57 | 0,58 | 13,99 | 244,7 | 265,87 | 9,89 | | | | | | | | | |

9 день

| Наименование блюда | 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 | |
| 3 Батон | | 30,0 | | | | | | | | | | | 30 |
| А Каша ячневая молочная | Т. К. № 184 | | 6,2 | 7,2 | 32,2 | 219 | 0,12 | 0,15 | 0,44 | 129,39 | 29,69 | 0,78 | 180/5 |
| В вязкая | | | | | | | | | | | | | |
| Т Крупа ячневая | | 39,6 | | | | | | | | | | | |
| Р Молоко | | 86,4 | | | | | | | | | | | |
| А Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | |
| К Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | Т. К. №285 | | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,12 | 0,52 | 105,86 | 12,18 | 0,11 | 200 |
| Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | |
| Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | |
| Уха с крупой | Т. К. № 71 | | 8,9 | 2,2 | 13,8 | 112 | 0,10 | 0,07 | 4,94 | 18,64 | 23,98 | 0,84 | 250/30 |
| Треска | | 42,0 | | | | | | | | | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------|-------|-----------|------|----------------------|------|-------|--------------------------------|------|------|--------------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|--|--|--|
| О Б Е Д | Картофель | | 66,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа перловая | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый | | 23,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лавровый лист | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суфле куриное (паравое) | Т. К. № 133 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кура бройлеры п/п | | 174,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яйца | | 14,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко | | 16,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 2,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мука пшеничная в/с | | 2,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронны запеченные с сыром | Т. К. № 213 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия в/с | | 52,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | 6,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр голландский | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | Т. К. № 302 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Шиповник | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар - песок | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Крестьянский» | | 30,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб «Дарницкий» | | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО : | | 45,91 | 78,02 | 143,33 | 1305 | 0,35 | 0,60 | 91,36 | 436,09 | 97,6 | 4,37 | | | | | | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюд | | Технологическая карта | | Масса (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | Масса порций | | | |
| | | Т.К.№ 186 | | | | Б | Ж | У | | | | В1 | В2 | С | Са | Mg | Fe | | | | |
| Каша кукурузная молочная вязкая | | | | | | 6,4 | 7,2 | 42,8 | 263 | | | 0,03 | 0,11 | 0,42 | 95,58 | 10,84 | 0,10 | 180/5 | | | |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-------|------|--|--|--|--|--------|
| 3 | Крупа кукурузная | | 51,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Молоко | | 83,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| В | Сахар-песок | | 4,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Т | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Р | Масло сливочное | | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | Чай с сахаром | Т. К. № 285 | | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | | | | | 200 |
| К | Чай | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар-песок | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Батон | | 30,0 | 2,31 | 0,3 | 14,37 | 114 | | | | | | | | | | | 30 |
| О | Свекольник на курином бульоне | Т. К. № 68 | | 12,7 | 14,1 | 13,7 | 232 | 0,08 | 0,05 | 5,19 | 36,67 | 33,90 | 2,01 | | | | | 250/10 |
| Б | Кура | | 25,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Е | Картофель | | 57,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д | Морковь | | 12,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лук | | 13,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла | | 80,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар | | 1,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томатная паста | | 1,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 10,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Биточки из говядины | Т. К. № 98 | | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,12 | 0,29 | 34,65 | 28,56 | 1,48 | | | | | 80/30 |
| | Котлетное мясо (говядина) | | 80,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко или вода | | 19,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | 14,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухари пшеничные панировочные | | 8,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное | | 4,8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соус: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметана | | 7,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томаг – паста | | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соль | | 1,0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая | Т. К. № 177 | | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 5,48 | 29,94 | 0,62 | | | | | 180/5 |

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7 - 10 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| рассыпчатая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа рисовая | 54,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 4,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль | 2,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток витаминный «Витошка» | 0,200 | 0,00 | 0,00 | 6,0 | 4 | 0,27 | 0,28 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | |
| 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 : | 45,52 | 41,22 | 161,8 | 1302 | 0,49 | 0,59 | 7,35 | 175,11 | 103,97 | 4,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 200 | 4,27 |