

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

Приправа														
Котлеты 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	120/7	
Кура		147,6												
Соль		1,3												
Сухари панировочные		12,0												
Хлеб		22,3												
Соус молочный	Т.К. № 237		1,0	2,7	3,3	41	0,01	0,03	0,13	27,14	3,43	0,06	50	
Масло растительное		2,8												
Мука		2,8												
Сахар		0,5												
Молоко		25,0												
Соль		1,0												
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		71,0												
Масло сливочное		6,0												
Соль		3,0												
Напиток яблочно-лимонный	Т.К. № 291		0,2	0,2	22,8	92	0,01	0,01	3,12	10,03	4,65	1,05	200	
Яблоки		56,8												
Лимон		16,7												
Сахар		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 :			<i>44,21</i>	<i>52,32</i>	<i>145,93</i>	<i>1352</i>	<i>0,30</i>	<i>0,27</i>	<i>9,93</i>	<i>115,08</i>	<i>117,36</i>	<i>6,57</i>		

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

Соус:															
Молоко		20,5													
Масло сливочное		3,6													
Мука пшеничная в/с		3,6													
Соль		2,0													
Макаронные изделия отварные	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		77,0													
Масло сливочное		8,0													
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		
Огурец соленый		50,0											50		
ИТОГО :			<i>41,31</i>	<i>36,62</i>	<i>118,33</i>	<i>1088</i>	<i>0,26</i>	<i>0,34</i>	<i>130,92</i>	<i>98,56</i>	<i>58,95</i>	<i>4,18</i>			

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	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											
	Томатная паста		1,6											
Сметана		12,0												

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

Морковь		58,8													
Лук		28,5													
Капуста		51,1													
Масло сливочное		8,0													
Соус:															
Масло сливочное		2,7													
Мука		2,7													
Сахар		0,6													
Томат		6,1													
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»		30,0	1,4	0,22	9,26	114								30	
ИТОГО :			<i>34,11</i>	<i>30,12</i>	<i>126,95</i>	<i>910</i>	<i>0,3</i>	<i>0,35</i>	<i>19,8</i>	<i>123,99</i>	<i>99,2</i>	<i>4,46</i>			

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	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	Уха с крупой	Т. К. № 71		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		100,0											
	Крупа перловая		9,6											
	Лук репчатый		28,6											
	Масло сливочное		3,0											
	Соль		3,0											
	Приправа													
	Суфле куриное (паровое)	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												

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

Мука пшеничная в/с		2,2												
Томат - паста		5,0												
Соль		1,0												
Сахар – песок		0,5												
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												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
Хлеб «Дарницкий»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
Яблоко		125,0											125	
ИТОГО :			<i>44,11</i>	<i>44,42</i>	<i>110,63</i>	<i>1139</i>	<i>0,56</i>	<i>0,5</i>	<i>14,41</i>	<i>99,45</i>	<i>229,32</i>	<i>9,17</i>		

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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Т. К. № 59		3,2	3,0	22,6	133	0,10	0,06	7,92	16,05	25,11	1,03	300
	Кура		30,0											
	Картофель		120,0											
	Морковь		12,0											
	Лук		15,0											
	Масло растительное		14,3											
	Вермишель		2,9											
	Соль		3,0											
	Биточки паровые	Т.К. № 108		14,9	12,0	12,3	217	0,08	0,18	0,38	57,38	28,45	1,20	100/40
	Мясо говядина		113,0											
Хлеб		18,6												
Молоко		21,7												
Масло сливочное		3,3												
Соль		2,0												
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												

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

Яблоко	180,0												180
Сок	200,0												200
Яйцо варенное													

ИТОГО : 20,91 22,8 108,07 886 0,23 0,35 16,29 398,65 93,11 2,72

7 день

	Наименование блюд	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	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		120,0											
	Лук		14,0											
	Морковь		15,0											
	Огурцы соленые		22,5											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Сметана		12											
	Зразы «Школьные»	Т.К.№ 101		14,0	17,7	13,1	269	0,07	0,15	0,42	41,99	26,74	1,43	100/10
	Мясо		86,0											
	Хлеб		13,3											
	Лук		25,1											
	Масло растительное		3,3											
	Сухари панировочные		8,3											
	Яйцо		8,3											
	Соль		1,0											
	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		95,0											
	Масло растительное		5,6											
	Соль		3,0											
	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											

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

Апельсин		250,0											250	
ИТОГО :			44,11	38,72	111,83	1081	0,35	0,32	43,4	224,22	118,05	5,08		
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	
О Б Е Д	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	30/21
	Батон молочный		30,0											
	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 тушеная		30,0											
	Картофель		48,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Сметана		12,0											
	Приправа													
	Каша рисовая молочная жидкая	Т.К. № 181		7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,19	0,63	146,24	41,97	0,68	250/7
	Крупа рисовая		55,6											
Молоко		123,6												
Сахар-песок		6,7												
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		1,0												
Сахар – песок		10,0												
Лимон		7,8												
Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	

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

Масло растительное		6,0												
Соль		3,0												
Тефтели рыбные	Т. К. № 87		18,1	15,9	20,2	297	0,15	0,14	3,98	41,96	28,74	1,00	120/50	
Горбуша		113,0												
Мука		9,6												
Лук		19,2												
Молоко		24,0												
Хлеб		17,6												
Масло растительное		9,6												
Соль		2,0												
Соус:														
Масло сливочное		2,2												
Мука		2,2												
Морковь		3,7												
Лук		1,2												
Сахар		0,5												
Соль		1,0												
Томат		7,0												
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 плодов и ягод сушеных	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		20,0												
Лимонная кислота		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	

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

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.		149,6											
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		30,0											
Кисель «Витонка»	Т.К.№ 311		0,0	0,0	23,9	93	0,38	0,43	25,0	0,00	0,00	0,00	200
Кисель		20,0											
Сахар		10,0											
Апельсин		260,0											
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 :			<i>26,71</i>	<i>46,52</i>	<i>101,73</i>	<i>1106</i>	<i>0,57</i>	<i>0,59</i>	<i>35,69</i>	<i>69,92</i>	<i>82,05</i>	<i>4,27</i>	

5 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 – 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		15,0											
	Лук		14,3											

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

(паровые)														
Мясо		95,1												
Хлеб		13,3												
Молоко		20,0												
Лук		39,7												
Масло растительное		3,3												
Соус:														
Сметана		10,0												
Мука		3,0												
Соль		2,0												
Макаронные изделия отварные	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		77,0												
Масло сливочное		8,0												
Соль		3,0												
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»		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
ИТОГО:			41,51	35,92	127,73	1105	0,40	0,45	12,5	107,98	84,23	5,27		

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		32,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											

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

Томатная паста		1,2											
Мука		2,2											
Сметана		7,5											
Соль		2,0											
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		250,8											
Масло сливочное		7,7											
Молоко		34,8											
Соль		3,0											
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		10,0											
Молоко		100,0											
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		258,0											258
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	
	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
О Б Е Д	Кура		30,0											
	Капуста		30,0											
	Картофель		80,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Сметана		12,0											
	Горошек зеленый		14,8											
	Соль		3,0											
Приправа														
	Тефтели из говядины	Т.К.105		14,1	11,3	11,9	206	0,08	0,15	1,59	43,72	29,44	1,33	100/40

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		1,0												
Сахар – песок		10,0												
Лимон		7,8												
Сок		200,0											200	
Яблоко		180,0											180	
ИТОГО:			24,81	32,4	131,17	967	0,50	0,34	7,32	235,33	106,72	4,98		

2 день

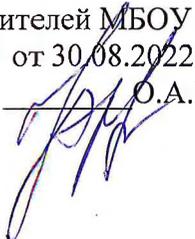
	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	Рассольник «Ленинградский» на к/б	Т. К. № 54		15,5	17,0	18,5	291	0,16	0,06	8,44	28,06	37,59	2,01	300/12
	Кура		30,0											
	Перловка		6,0											
	Картофель		120,0											
	Морковь		15,0											
	Лук		7,2											
	Масло растительное		4,8											
	Огурцы соленые		22,5											
	Соль		3,0											
	Сметана		12,0											
	Приправа													
	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		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)

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол №1 от 30.08.2022г.

Председатель  О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

 Н.В. Шульгина

Приложение № 2

К приказу № 272 - Д от 30.08.2022г.

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

Сборник технологических карт, рецептур 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	
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	20/50
	Масло сливочное		20,0											
	Батон		50,0											
	Хлеб «Крестьянский»		30,0	2,31	0,3	14,37	114							20
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	Т. К. № 63		9,6	5,1	38,5	242	0,26	0,09	5,59	38,99	48,25	2,79	300/25
	Говядина тушеная		30,0											
	Картофель		80,0											
	Лук		14,3											
	Морковь		19,5											
	Масло растительное		4,8											
Горох		24,2												
Хлеб пшеничный		47,5												
Приправа														
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												