

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 6 от 09.01.2023 г.

Председатель *Бызова* О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

*Шульгина* Н.В. Шульгина

Приложение № 3

К приказу № 15 -Д от 09.01.2023 г.

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 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>Бутерброд с маслом</b>	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											
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Яйцо вареное</b>													
	<b>Суп картофельный с бобовыми и гречками</b>	Т. К. № 63		7,9	4,3	31,5	199	0,22	0,08	4,66	32,23	39,84	2,30	250/20
	Горох		20,2											
	Говядина тушеная		25,0											
	Морковь		17,3											
	Лук		11,9											
Масло растительное		4,0												
Соль		2,0												
Хлеб пшеничный		38,0												
Картофель		76,9												
Приправа														
<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	Т. К. № 184		6,2	7,2	32,2	219	0,12	0,15	0,44	129,39	29,69	0,78	180/5	
Крупа ячневая		39,6												
Молоко		86,4												

З А В Т Р А К	<b>Сырники из творога</b>	Т. К. № 226		26,0	16,8	36,1	400	0,09	0,43	0,76	254,31	37,48	0,96	150/10
	Творог		136,4											
	Яйца		5,0											
	Мука пшеничная в/с		20,0											
	Сахар – песок		15,0											
	Масло сливочное		5,0											
	Молоко сгущенное		20,0											
<b>Чай с сахаром</b>	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												
<b>Яйцо вареное</b>														
<b>ИТОГО:</b>			26,1	16,8	45,2	435	0,09	0,43	0,76	254,57	37,48	0,99		

### 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	Ca	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с маслом</b>	Т.К. № 3		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	<b>Каша овсяная «Геркулес»</b>	Т. К. № 182		7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,16	0,45	121,5	59,53	1,47	180/5
	Молоко		88,6											
	Крупа овсяная		40,0											
	Соль		1,5											
Сахар		4,8												
Масло сливочное		5,0												
<b>Какао на молоке сгущенном</b>	Т. К. № 290		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52	200	
Какао-порошок		2,4												
Молоко сгущенное с сахаром		38,8												
<b>Апельсин</b>		250,0											250	
<b>ИТОГО:</b>			12,7	20,9	65,5	499	0,25	0,31	0,60	234,96	89,54	2,61		

### 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	Ca	Mg	Fe	

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

<b>Соус сметанный с томатом</b>	Т. К. № 236		0,3	0,9	1,5	15	0,00	0,00	0,22	0,52	0,79	0,04	30	
Томатная паста		1,0												
Мука		1,5												
Сметана		5,0												
Соль		2,0												
<b>Пюре картофельное</b>	Т. К. № 138		3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24	180	
Картофель		236,8												
Масло сливочное		6,3												
Молоко		28,4												
Соль		2,0												
<b>Икра свекольная</b>	Т.К.№ 48		1,4	5,7	7,5	86	0,02	0,03	2,68	23,70	16,33	0,96	80	
Свекла		51,0												
Лук		10,7												
Томат		5,6												
Масло растительное		4,0												
Кислота лимонная		0,22												
Сахар		0,6												
Соль		0,6												
<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		10,0												
Молоко		100,0												
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20	
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Сырок творожный</b>														
<b>ИТОГО:</b>			35,31	37,52	98,73	990	0,32	0,48	25,84	248,08	129,75	5,25		
<b>3 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	Мg	Fe		
<b>Суп из овощей на к/б</b>	Т.К. № 67		1,8	4,2	10,7	88	0,07	0,05	8,52	21,34	20,5	0,75	250	
Кура		25,0												

	<b>Сок</b>		200,0											200
	<b>Яблоко</b>		200,0											200
	<b>Яйцо вареное</b>													

**ИТОГО:** 10,4 16,7 55,8 415 0,24 0,23 0,44 116,2 104,95 3,62

**6 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	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с повидлом</b>	Т. К. № 4		2,5	8,4	39,8	241	0,05	0,03	0,20	13,43	12,45	1,12	30/10/40
	Батон		30,0											
	Масло сливочное		10,0											
	Повидло		40,4											
	<b>Драчена</b>	Т. К. № 223		13,0	16,6	6,5	227	0,06	0,38	0,16	79,92	14,68	2,20	120
	Яйца		96,0											
	Молоко		30,0											
	Мука пшеничная в/с		7,2											
	Сметана		12,0											
	Масло сливочное		6,0											
	Соль		1,0											
	<b>Какао на молоке сгущенном</b>	Т.К. № 290		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52	200
	Какао-порошок		2,4											
Сгущенное молоко		38,8												
<b>Яблоко</b>		80,0											80	
<b>ИТОГО :</b>				18,6	28,2	25,7	583	0,13	0,53	0,51	198,71	47,24	3,84	

**7 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	
З А В Т	<b>Батон</b>		30,0											30
	<b>Запеканка из творога</b>	Т.К. № 224		26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,40	0,54	266,71	36,72	0,80	150/20
	Творог		141,3											
	Крупа манная		10,0											
	Сахар		10,0											
Яйцо		3,8												

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

## 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	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Борщ с капустой и картофелем на к/б</b>	Т.К. № 56		1,7	5,0	11,6	97	0,04	0,04	7,94	28,94	20,97	0,95	250/10
	Кура		25,0											
	Картофель		30,8											
	Морковь		13,3											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		4,0											
	Соль		2,0											
	Капуста		25,0											
	Свекла		53,3											
	Томат		3,0											
	Сахар		3,0											
	Лимонная кислота		0,12											
	Сметана		10,0											
	<b>Плов из курицы</b>	Т. К. № 131		17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54	180
	Кура		90,0											
Масло растительное		13,2												
Лук репчатый		11,4												
Морковь		12,8												
Крупа рисовая		42,0												
Томат – паста		2,4												
Соль		2,0												
<b>Кисель «Витошка»</b>	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-песок		10,0												
<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>Кукуруза консервированная д/г</b>		30,0											30	
<b>Банан</b>		340,0											340	
<b>ИТОГО:</b>				22,51	26,92	87,53	795	0,47	0,55	33,49	47,33	54,87	2,49	

З А В Т Р А К	Масло сливочное		10,0											
	Повидло		40,4											
	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	Т. К. № 196		5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,14	0,47	112,38	32,72	0,71	180/5
	Крупа рисовая		14,4											
	Крупа пшено		18,0											
	Молоко		92,9											
	Сахар – песок		4,5											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1,5											
	<b>Какао на молоке сгущенном</b>	Т. К. №290		3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52	200
	Какао-порошок		2,4											
	Молоко сгущенное		38,8											
	<b>Яблоко</b>		230,0											
	<b>ИТОГО :</b>				11,2	19,2	88,7	565	0,17	0,29	0,82	231,17	65,28	2,35

**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	Са	Mg	Fe	
З А В Т Р А К	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		10,0											
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	Т.К. №184		6,2	7,2	32,2	219	0,12	0,15	0,44	129,39	29,69	0,78	180/5
	Крупа ячневая		39,6											
	Молоко		86,4											
	Сахар		4,5											
	Соль		1,5											
	Масло сливочное		5,0											
	<b>Кофейный напиток на молоке сгущенном</b>	Т.К. № 288		1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04	200
Кофейный напиток		2,4												
Сгущенное молоко		19,4												
Сахар		1,5												
<b>ИТОГО :</b>				10,0	17,2	59,3	431	0,18	0,24	0,52	188,86	45,21	1,44	

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

	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<b>Огурец консервированный д/г</b>		30,0											30
	<b>ИТОГО:</b>			23,11	18,42	87,23	720	0,20	0,23	33,68	151,75	70,89	3,61	
<b>6 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	
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
О Б Е Д	<b>Бутерброд с сыром</b>	Т. К. № 3		5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67	30/10
	Батон		30,0											
	Сыр		10,9											
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и консервированным мясом</b>	Т. К. № 53		1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12,0	31,82	19,09	0,70	250/10
	Капуста		62,5											
	Говядина тушеная		25,0											
	Картофель		46,1											
	Морковь		13,3											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		4,0											
Соль		2,0												
Сметана		10,0												
Приправа														
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Т. К. № 181		5,2	7,2	36,1	231	0,06	0,14	0,45	105,29	30,22	0,49	180/5
	Крупа рисовая		40,0											
	Молоко		89,0											
	Сахар-песок		4,8											
	Масло сливочное		5,0											
	Соль		1											
	<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
	Молоко		100,0											
	Кофейный напиток		2,4											
	Сахар		10,0											

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

	<b>Яйцо</b>													
	<b>Яблоко</b>	135,0												135
	<b>Сок фруктовый</b>	200,0												200
	<b>ИТОГО:</b>		17,11	18,9	88,27	637	0,19	0,36	13,04	349,87	76,89	1,97		
<b>7 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	<b>Свекольник на курином бульоне</b>	Т. К. № 68		2,0	5,1	13,7	108	0,05	0,05	4,84	28,27	24,90	1,21	250/10
	Кура		25,0											
	Картофель		66,4											
	Морковь		13,3											
	Лук		13,2											
	Масло растительное		4,0											
	Соль		2,0											
	Свекла		80,0											
	Сахар		1,6											
	Томатная паста		1,3											
	Сметана		10,0											
	Приправа													
	<b>Тефтели рыбные</b>	Т.К. № 87		12,1	10,9	13,9	203	0,10	0,09	2,83	28,35	19,74	0,69	80/40
	Молоко		16,0											
Горбуша		75,3												
Мука		6,4												
Лук		12,8												
Хлеб		11,7												
Масло растительное		6,4												
Соль		1,5												
Соус:														
Масло сливочное		1,9												
Мука		1,8												
Морковь		3,2												
Лук		1,0												
Сахар		0,4												
Томат		5,6												



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

Соль		0,5													
<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	Т. К. № 177		4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	0,00	5,48	29,94	0,62	180/5		
Крупа рисовая		64,3													
Масло сливочное		5,0													
Соль		1,5													
<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													
Кислота лимонная		0,27													
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20		
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30		
<b>Горошек зеленый д/г</b>		30,0											30		
<b>Сок</b>		200,0											200		
<b>ИТОГО:</b>			22,31	21,32	112,53	847	0,20	0,18	9,27	68,13	77,71	3,32			

## 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	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Т. К. № 59		2,7	2,5	18,8	111	0,08	0,05	6,60	13,38	20,92	0,86	250
	Кура		25,0											
	Картофель		115,4											
	Морковь		13,3											
	Лук		11,9											
	Масло растительное		2,4											
	Вермишель		10,0											
	Соль		2,0											
<b>Котлета «Здоровье»</b>	Т.К. № 99		15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,16	0,55	38,20	28,41	1,35	100	
Мясо		100,0												
Морковь		16,0												
Лук		7,1												
Молоко		14,0												

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

Яйцо		8,0													
Соль		1,8													
Сухари панировочные		10,0													
Масло растительное		6,0													
<b>Рагу из овощей</b>	Т.К.№ 150		10,6	12,7	18,4	231	0,09	0,08	8,66	38,96	37,2	1,25	175		
Картофель		102,3													
Морковь		54,9													
Лук		25,0													
Капуста		44,7													
Масло сливочное		7,0													
Соль		2,0													
Соус:															
Масло сливочное		3,2													
Мука		2,4													
Морковь		4,3													
Лук		1,3													
Сахар		0,5													
Томат		5,3													
Соль		0,5													
<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		10,0													
Кислота лимонная		7,8													
<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>ИТОГО:</b>			32,11	27,92	78,13	810	0,23	0,29	16,93	93,27	87,35	3,52			
<b>9 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	Ca	Mg	Fe		
О Б	<b>Уха с крупой</b>	Т. К. № 71		8,9	2,2	13,8	112	0,10	0,07	4,94	18,64	23,98	0,84	250/30	
	Горбуша		45,0												
	Картофель		76,9												
	Крупа перловая		8,0												
	Лук репчатый		23,8												

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

Е Д	Масло растительное		2,5													
	Соль		2,0													
	Приправа															
	<b>Суфле куриное (паровое)</b>	Т. К. № 133		14,8	20,9	2,4	256	0,03	0,13	0,36	41,02	13,14	1,18	80/8		
	Кура		174,2													
	Яйца		14,5													
	Соль		1,0													
	Соус:															
	Молоко		16,4													
	Масло сливочное		2,8													
	Мука пшеничная в/с		2,8													
	Соль		0,2													
	Масло сливочное д/см		2,9													
	Масло сливочное		8,0													
	<b>Рожки отварные с овощами</b>	Т.К. № 218		5,2	7,6	28,1	204	0,06	0,04	0,89	17,98	17,83	0,88	180		
	Рожки		44,1													
	Масло		10,8													
	Соль		2,0													
	Морковь		33,6													
	Томат		4,3													
	Зеленый горошек		15,2													
	<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		10,0													
	Сахар - песок		20,0													
	<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114									20
	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114									30
	<b>ИТОГО:</b>			33,21	31,42	94,93	911	0,20	0,29	86,19	88,73	57,91	3,47			

## 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	
<b>Рассольник «Домашний»</b>	Т.К.№ 57		2,1	5,2	13,6	111	0,08	0,06	10,5	23,19	24,14	0,90	250/10
Кура		25,0											

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

О Б Е Д	Картофель		115,4												
	Капуста		25,0												
	Огурец соленый		18,8												
	Морковь		13,3												
	Лук		11,9												
	Масло растительное		4,0												
	Сметана		10,0												
	Соль		2,0												
	Приправа														
	<b>Зразы «Школьные»</b>	Т.К.№ 101		11,2	14,2	10,5	215	0,06	0,12	0,34	33,59	21,39	1,14	80/8	
Мясо		68,8													
Хлеб		10,7													
Лук		20,1													
Масло растительное		2,7													
Сухари панировочные		6,7													
Яйцо		6,7													
Соль		1,0													
<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		71,4													
Масло сливочное		4,1													
Соль		1,5													
<b>Соус томатный</b>	Т.К.№ 234		0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,5	2,08	0,09	30		
Масло сливочное		1,7													
Мука		1,3													
Томат-паста		3,0													
Соль		0,5													
Сахар		0,3													
<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		20,0													
Кислота лимонная		0,2													
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		20,0	1,4	0,22	9,26	114							20		
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30		
<b>Яблоко</b>		140,0											140		
<b>ИТОГО:</b>			29,01	28,22	127,43	994	0,475	0,397	11,93	114,56	232,09	8,44			