

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

СОГЛАСОВАНО

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № от 09.01.2023 г.

Председатель Бызова О.А.Бызова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 14

Шульгина Н.В. Шульгина

Приложение № 4

К приказу № 15 – Д от 09.01.2023 г.

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	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		20,0											
	Батон		50,0											
	<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		9,6	5,1	38,5	242	0,26	0,09	5,59	38,99	48,25	2,79	300/25
	Горох		24,2											
	Говядина тушеная		30,0											
	Морковь		20,8											
	Лук		14,3											
Масло растительное		4,8												
Соль		2,0												
Хлеб пшеничный		47,5												
Картофель		92,3												
Приправа														
<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												

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

	Молоко		120,0												
	Сахар		6,3												
	Масло сливочное		7,0												
	Соль		2,0												
	<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>Яблоко</b>		64,0											64	
	<b>Банан</b>		285,0											285	
	<b>ИТОГО:</b>			23,11	24,0	121,47	844	0,47	0,32	7,32	229,53	100,12	4,56		
	<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		
	<b>Рассольник «Ленинградский» на к/б</b>	Т. К. № 54		2,6	6,2	18,5	142	0,09	0,06	8,04	18,06	26,99	1,01	300/12	
О Б Е Д	Кура		30,0												
	Перловка		6,0												
	Картофель		138,5												
	Морковь		16,0												
	Лук		7,2												
	Масло растительное		4,8												
	Огурцы соленые		22,5												
	Соль		3,0												
	Сметана		12,0												
	Приправа														
	<b>Голубцы ленивые</b>	Т. К. № 119		28,6	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												
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	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												
Соль		3,0												
<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		289,4												
Масло сливочное		7,7												
Молоко		34,8												
Соль		3,0												
<b>Икра свекольная</b>	Т.К.№ 48		1,8	7,1	9,3	108	0,03	0,04	3,36	29,62	20,41	1,20	100	
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>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Сырок творожный</b>														
<b>ИТОГО:</b>			44,91	48,02	114,83	1188	0,4	0,58	31,91	286,15	158,27	6,51		
<b>3 день</b>														
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	Ca	Mg	Fe		
<b>Суп из овощей на к/б</b>	Т.К. № 67		2,2	5,0	12,8	106	0,09	0,06	10,22	25,61	24,6	0,90	300	
Кура		30,0												
Капуста		30,0												
Картофель		92,3												

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

О Б Е Д	Морковь		16,0												
	Лук		14,3												
	Масло растительное		4,8												
	Сметана		12,0												
	Горошек зеленый		14,8												
	Соль		3,0												
	Приправа														
<b>Тефтели из говядины (паровые)</b>		Т.К. № 105		38,4	44,4	15,4	612	0,22	0,43	31,28	100,88	79,75	4,79	300	
Говядина(котл.мясо)			95,1												
Молоко			20,0												
Хлеб пшеничный			13,3												
Лук репчатый			39,7												
Масло растительное			3,3												
Соль			3,0												
Соус:															
Сметана															
Мука			10,0												
Соль			3,0												
			2,0												
<b>Огурцы консервированные д/г</b>			50,0											30	
<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			77,0												
Масло сливочное			8,0												
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 «Дарницкий»</b>			30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>			30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>Яблоко</b>			100,0											100	
<b>ИТОГО:</b>				52,91	57,22	130,33	1362	0,47	0,73	41,79	155,14	123,94	7,73		
<b>4 день</b>															
Наименование блюд			Пищевые вещества (г)				Энергетическая		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			

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

	Технологическая карта	Масса (г)	Б	Ж	У	ценность (калл)	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Масса порций	
О Б Е Д	<b>Борщ с капустой и картофелем на к/б</b>	Т.К. № 56		2,0	6,0	14,0	117	0,05	0,05	9,53	34,73	24,32	1,13	300/12
	Кура		30,0											
	Картофель		36,9											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Капуста		30,0											
	Свекла		64,0											
	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	
Кура		120,0												
Масло растительное		18,4												
Лук репчатый		16,1												
Морковь		18,0												
Крупа рисовая		59,5												
Томат – паста		3,4												
Соль		2,5												
<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>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>Кукуруза консервированная д/г</b>		50,0											30	
<b>Банан</b>		360,0											360	
<b>— ИТОГО:</b>			28,71	35,72	101,73	957	0,5	0,59	35,29	59,92	71,45	3,23		
<b>5 день</b>														
Наименование блюд			Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)								

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

	Технологическая карта	Масса (г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Mg	Fe	Масса порций	
О Б Е Д	<b>Суп – лапша на курином бульоне</b>	Т. К. № 66		3,1	5,1	13,9	115	0,03	0,03	0,72	13,93	8,62	0,49	300
	Кура		30,0											
	Вермишель		24,0											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		6,0											
	Соль		3,0											
	Приправа													
	<b>Биточки рыбные</b>	Т.К. № 83		19,0	12,8	18,3	266	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18	120
	Горбуша		113,0											
Молоко		31,2												
Хлеб		21,6												
Сухари панировочные		12,0												
Масло растительное		9,6												
Соль		2,0												
<b>Капуста тушенная</b>	Т. К. № 140		5,0	6,3	21,7	162	0,08	0,10	37,90	118,93	45,15	1,75	220	
Капуста		331,9												
Морковь		6,1												
Лук		11,0												
Масло сливочное		8,0												
Сахар		6,9												
Мука		2,8												
Томатная паста		5,5												
Соль		2,0												
<b>Напиток яблочно-лимонный</b>	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												
<b>Апельсин</b>		115,0											115	
<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>Огурец консервированный д/г</b>		40,0											40	

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

<b>ИТОГО:</b>														
			31,01	24,92	136,96	863	0,29	0,3	42,19	252,89	94,0	4,47		
<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	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30
	<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		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		55,4											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Сметана		12,0											
	Приправа													
	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	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												
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	Т.К. № 287		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	108,86	12,18	0,11	200	
Молоко		100,0												
Кофейный напиток		2,4												
Сахар		10,0												
<b>Яйцо</b>														
<b>Яблоко</b>		150,0												150

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

	Сок фруктовый		200,0											200
<b>ИТОГО:</b>				23,71	25,6	113,67	829	0,26	0,47	15,69	504,78	104,56	2,77	
<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	Ca	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Свекольник на курином бульоне</b>	Т. К. № 68		2,4	6,1	16,4	130	0,06	0,06	5,81	33,92	29,88	1,45	300/12
	Кура		30,0											
	Картофель		79,6											
	Морковь		16,0											
	Лук		15,9											
	Масло растительное		4,8											
	Соль		3,0											
	Свекла		96,0											
	Сахар		1,9											
	Томатная паста		1,6											
	Сметана		12,0											
	Приправа													
		<b>Тефтели рыбные</b>	Т.К. № 87		18,1	15,9	20,2	297	0,15	0,14	3,98	41,96	28,74	1,00
	Молоко		24,0											
	Горбуша		113,0											
	Мука		9,6											
	Лук		19,2											
	Хлеб		17,6											
	Масло растительное		9,6											
	Соль		2,0											
	Соус:													
	Масло сливочное		2,3											
	Мука		2,2											
	Морковь		4,0											
	Лук		1,2											
	Сахар		0,5											
	Томат		7,0											
	Соль		0,6											



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

<b>Каша рисовая рассыпчатая</b>	Т. К. № 177		6,0	6,5	61,3	334	0,06	0,04	0,00	7,62	41,58	0,86	250/7
Крупа рисовая		89,3											
Масло сливочное		7,0											
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											
Кислота лимонная		0,27											
<b>Хлеб «Дарницкий»</b>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30
<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>			30,41	29,12	138,73	1057	0,28	0,25	11,39	89,53	103,33	4,11	

**8 день**

	Наименование блюд	Технологическая карта	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Масса порций
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
О Б Е Д	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	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		138,5											
	Морковь		16,0											
	Лук		14,3											
	Масло растительное		2,9											
	Вермишель		12,0											
	Соль		3,0											
	<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		120,0											
Морковь		19,2												
Лук		8,6												
Молоко		16,8												
Яйцо		9,6												
Соль		2,2												

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

Сухари панировочные		12,0												
Масло растительное		7,2												
<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		116,9												
Морковь		62,8												
Лук		28,5												
Капуста		51,1												
Масло сливочное		8,0												
Соль		3,0												
Соус:														
Масло сливочное		3,6												
Мука		2,7												
Морковь		4,9												
Лук		1,5												
Сахар		0,6												
Томат		6,1												
Соль		1,0												
<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	2003	
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>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>ИТОГО:</b>			37,11	32,72	86,23	905	0,29	0,35	19,6	109,14	102,44	4,14		
<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	Са	Mg	Fe	
	<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
О Б Е Д	Горбуша		52,5											
	Картофель		92,3											
	Крупа перловая		9,6											
	Лук репчатый		28,6											
	Масло растительное		3,0											
Соль		3,0												

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

Приправа														
<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		217,7												
Яйца		18,2												
Соль		1,5												
Соус:														
Молоко		20,5												
Масло сливочное		3,6												
Мука пшеничная в/с		3,6												
Соль		0,2												
Масло сливочное д/см		3,6												
Масло сливочное		10,0												
<b>Рожки отварные с овощами</b>	Т.К. № 218		6,6	9,7	35,9	260	0,07	0,05	1,13	22,97	22,78	1,12	230	
Рожки		55,4												
Масло		13,8												
Соль		3,0												
Морковь		42,9												
Томат		5,5												
Зеленый горошек		19,5												
<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>		30,0	1,4	0,22	9,26	114							30	
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114							30	
<b>ИТОГО:</b>			39,81	39,12	106,03	1053	0,24	0,36	87,5	107,5	70,64	4,18		
<b>10 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>Рассольник «Домашний»</b>	Т.К.№ 57		2,5	6,2	16,3	133	0,10	0,07	12,6	27,82	28,97	1,08	300/12
	Кура		25,0											
	Картофель		115,4											
	Капуста		25,0											
	Огурец соленый		18,8											

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

Е Д	Морковь		13,3												
	Лук		11,9												
	Масло растительное		4,0												
	Сметана		10,0												
	Соль		2,0												
	Приправа														
	<b>Зразы «Школьные»</b>	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		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			14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,58	7,59	250/7	
Греча		71,4													
Масло сливочное		4,1													
Соль		1,5													
<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	
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>		30,0	1,4	0,22	9,26	114								30	
<b>Хлеб «Крестьянский»</b>		30,0	2,31	0,3	14,37	114								30	
<b>Яблоко</b>		140,0												200	
<b>ИТОГО:</b>			36,41	36,32	151,53	1198	0,63	0,502	14,41	135,16	305,71	11,1			