СОГЛАСОВАНО:
На совете родителей МБОУ СОШ № 14
Протокол № 1 от 09.01.2024
Председатель Бызова О.А. Бызова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 14
_____ Н.В. Шульгина
Приложение № ___
к приказу № 13-Д от 09.01.2024 г.

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

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания

1 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества, мг		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Суп картофельный с бобовыми	Т.К. 16/2		6,0	6,0	22,4	177,0	0,2	0,1	6,1	39,4	2,2	270
Картофель		89,96										
Горох		21,82										
Морковь		16,85										
Лук репчатый		12,85										
Масло растительное		5,4										
Соль йодированная		0,54										
Вода		183,6										
Консервы говядина тушеная		30	5	5,1	0,1	66	0,00	0,00	0,00	4,2	0,7	30
Гренки (сухарики)	Т.К. 40/2	45,6	3,3	0,4	19,4	96	0	0	0	0	0	38
Суфле из печени	Т.К. 52/8		19,3	6,1	3,2	145,0	0,1	0,9	3,3	44,6	5,3	100
Печень		132,5										
Яйца		20										
Соль йодированная		0,25										
Молоко пастеризованное		30										
Мука пшеничная		2,5										
Масло сливочное 72%		2,5										

Соус молочный с овощами	Т.К. 3/11		1,0	3,0	3,6	46,0	0,0	0,0	0,3	30,5	0,1	50
Мука пшеничная Масло сливочное 72% Молоко пастеризованное Вода Сахар Соль йодированная Лук репчатый Морковь		2,25 3,25 22,5 22,5 0,45 0,36 5,95 5,63										
Каша гречневая рассыпчатая	Т.К. 39/3		8,8	2,3	38,3	228,0	0,3	0,1	0,00	15,6	4,6	200
Крупа гречневая Соль йодированная Вода		71 0,5 107										
Кисель с витаминами Витошка			0,0	0,0	22,3	92,0	0,3	0,3	8,00	0,0	0,0	200
Хлеб пшеничный			2,1	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30
Яблоко			0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100

2 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Рассольник с крупой и сметаной	Т.К. 11/2		2,7	5,9	17,9	142,0	0,1	0,1	7,8	26,4	1	270
Картофель крупа перловая Морковь Лук репчатый		108 5,4 20,25 19,29										

Огурцы консервированные		27										
Вода или бульон		202,5										
Масло растительное		5,4										
Соль йодированная		0,54										
Сметана 15% жирности		5,4										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30
Кура 1 категории		69										
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	Т.К. 48/8		7,5	7,8	6,6	129,0	0,0	0,1	2	34,4	1	120
Масло растительное		0,92										
Крупа рисовая		4,62										
Вода		9,69										
Мука пшеничная		2,31										
Масло сливочное 72%		2,31										
Вода		34,62										
Сметана 15% жирности		11,54										
Соль йодированая		0,37										
Капуста		69,23										
Говядина 1 категории		50,12										
Картофельное пюре	Т.К. 3/3		4,6	5,4	29,9	194,0	0,2	0,1	8,00	49,8	1,6	220
Картофель		264										
Молоко пастеризованное		27,5										
Масло сливочное 72%		5,5										
Соль йодированная		0,33										
Какао с молоком	Т.К. 36/10		3,6	3,3	22,8	135,0	0,0	0,1	0,50	110,6	0,9	200
Какао-порошок		4										
Вода		110										
Молоко пастеризованное		100										
Сахар		20										
Сельдь	Т.К. 51/1		8,3	4,2	0	71	0	0,1	0	39,2	0,5	50
Сельдь среднесоленая		108,75										

Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30
Фрукты												100

3 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Суп из овощей со сметаной	Т.К. 20/2		2,2	7,4	11,8	128,0	0,1	0,1	9,3	30	0,9	270
Вода или бульон		216,00										
Соль йодированная		0,54										
Сметана 15% жирности		5,40										
Гороршек зеленый		16,63										
Капуста белокачанная свежая		27,00										
Картофель		72,04										
Морковь		13,50										
Лук репчатый		12,85										
Масло растительной		6,48										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30
Кура 1 категории		69										
Тефтели из мяса говядины	Т.К. 42/8		13,9	13,7	13,3	236,0	0,1	0,1	3,3	45,7	2,2	100
Говядина 1 категории		88,3										
Хлеб пшеничный		20										
Молоко пастеризованное		20										
Масло сливочное 72%		5										
Лук репчатый		35,7										
Соль йодированная		0,5										
Соус молочный	Т.К. 1/11		1,0	2,6	3,3	41,0	0,0	0,0	0,10	31,6	0,1	50
Мука пшеничная		2,5										
Масло сливочное 72%		2,5										
Молоко пастеризованное		25										

Соль йодированная		0,4										
Вода		25										
Сахар		0,5										
Макаронные изделия отварные	Т.К. 46/3		7,1	4,0	43,2	245,0	0,1	0,0	0,00	14,0	1,0	200
Рожки		68										
Масло сливочное 72%		5										
Соль йодированная		0,5										
Огурец свежий	Т.К.		0,5	0,1	1,5	9	0	0	5,9	13,5	0,4	60
Огурцы		63,12										
Компот из суховруктов	Т.К. 6/10		1	0,1	19,8	88	0	0	0,3	31,3	0,6	200
Сухофрукты		20										
Сахар		10										
Вода		210										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30

4 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Борщ с картофелем	Т.К. 4/2		2,4	5,9	15,8	131,0	0,1	0,1	7,4	40,4	1,4	270
Сметана 15% жирности		6,80										
Вода		216,00										
Соль йодированная		0,54										
Свекла		89,42										
Картофель		62,96										
Морковь		13,50										
Лук репчатый		14,47										
Масло растительной		5,40										
Сахар		1,40										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30

Кура 1 категории		69										
Плов из мяса кур	Т.К. 4/9		22,9	18,9	45,3	449,0	0,1	0,1	1,4	27,8	2,2	250
Куры 1 категории Крупа рисовая Лук репчатый Морковь Масло растительное Вода Соль йодированная		191,7 58 20,2 21,3 3 120 0,5										
Кукуруза дробленая (консервы)	Т.К.		1	0,2	5,8	29	0	0	0	0	0	30
Кукуруза консервированная		49,9										
Компот из яблок и изюма	Т.К. 4/10		0,2	0,2	16,8	69	0	0	1,6	6,5	0,9	200
Яблоки свежие Изюм Вода Сахар		45,5 5,1 210 10										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30

5 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Батон с сыром	Т.К. 3/13		7,2	12,6	21,1	232	0,1	0,1	0,1	161,6	0,9	67
Батон Сыр		42 16,3										
Суп-лапша на курином бульоне	Т.К. 22/2		2,6	4,1	15,8	115,0	0	0	0,6	12,6	0,5	270
Макаронные изделия Морковь		21,6 13,5										

Лук репчатый		10,26										
Масло сливочное 72%		5,4										
Бульон куринный		243										
Соль йодированная		0,54										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30
Кура 1 категории		69										
Биточки (котлеты из рыбы)	Т.К. 12/7		17,0	5,9	8,0	153,0	0,1	0,2	0,9	43,9	0,6	100
Горбуша		91,46										
Хлеб		15										
Яйцо		6,3										
Соль йодированная		0,5										
Молоко пастеризованное		20										
Капуста тушеная	Т.К. 11/3		5,1	4,2	19,9	148,0	0,1	0,1	45,90	117,1	1,6	220
Капуста белокочанная свежая		311,67										
Морковь		27,57										
Лук репчатый		17,45										
Мука		4,4										
сахар		4,4										
Соль		0,55										
Вода		51,33										
Масло растительное		4,4										
Чай с лимоном	Т.К. 29/10		0,1	0,0	9,7	39,0	0,0	0,0	0,80	2,2	0,1	200
Лимон		8										
Чай		0,39										
Сахар		9,76										
Вода		195,12										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100

6 день

			Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины (мг)			Минеральные		

Наименование блюд		Масса (г)	Б	Ж	У	ская ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	Масса порции
Бутерброд с маслом	Т.К. 1/13		2,6	5,1	15,7	121	0	0	0	1,6	0	40
Хлеб		33,33										
Масло сливочное 72%		6,67										
Яйцо отварное	Т.К. 1/6	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,2	0	22	1	40
Яйца												
Щи из свежей капусты со сметаной	Т.К. 6/2		2,0	3,3	8,1	74,0	0	0,1	14,6	40,7	0,7	270
Капуста белокачанная свежая		84,35										
Картофель		35,96										
Морковь		20,3										
Масло растительное		2,7										
Соль йодированная		0,54										
Вода или бульон мясной		216										
Сметана 15% жирности		5,4										
Консервы говядина тушеная		30	5	5,1	0,1	66	0,0	0,0	0,0	4,2	0,7	30
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	Т.К. 7/4		6,3	8,7	39,1	263,0	0,1	0,2	0,7	152,4	0,5	250
Крупа рисовая		38,75										
Молоко пастеризованное		125										
Вода		80										
Сахар		6,25										
Соль йодированная		0,63										
Масло сливочное 72%		6,25										
Кофейный напиток с молоком	Т.К. 32/10		3,1	3,2	14,4	96,0	0,0	0,1	0,50	116,7	0,1	200
Кофейный напиток		2										
Молоко пастеризованное		100										
Сахар		10										

Вода		110										
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30
Сок фруктовый			1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	0,0	4,00	14,0	2,8	200
Яблоко			0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100

7 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Рассольник домашний со сметаной	Т.К. 110/2		2,4	5,8	14,9	127,0	0,1	0,1	11,3	31	1	270
Лук репчатый		12,85										
Капуста белокочанная свежая		27										
Картофель		108										
Сметана 15% жирности		5,4										
Морковь		13,5										
Огурцы соленые		18,04										
Масло растительное		5,4										
Вода или бульон		189										
Соль йодированная		0,54										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30
Зразы из говядины	Т.К. 34/8		13,0	12,8	11,0	214,0	0,0	0,1	0,6	36,9	1,8	100
Говядина 1 категории		77,4										
Хлеб пшеничный		11										
Молоко пастеризованное		16										
Лук репчатый		41,7										
Масло сливочное 72%		3										
Яйца куриные		7										
Мука пшеничная		5										
Масло растительное		2										
Соль йодированная		0,5										

Картофель отварной	Т.К. 1/3		4,2	4,8	32,2	199,0	0,2	0,1	8,80	23,2	1,8	220
Картофель Масло сливочное 72% Соль йодированная		294,8 5,5 0,55										
Компот из кураги и изюма	Т.К. 10/10		0,7	0,0	21,1	88,0	0,0	0,0	0,20	17,4	0,4	200
Курага Изюм Сахар Вода		11 9,2 10 210										
Огурец соленый			0,4	0	0,8	7	0	0	2,5	11,3	0,3	50
Огурцы соленые		55,56										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30

8 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Суп картофельный с крупой	Т.К. 14/2		3,6	5,9	22,0	163,0	0,1	0,1	7	22,8	1,3	270
Картофель Крупа рисовая Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Соль йодированная		108,00 16,20 13,50 9,61 5,40 189,00 0,54										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30
Кура 1 категории		69										
Биточки из мяса говядины паровые	Т.К. 16/8		14,4	11,8	6,4	190,0	0,0	0,1	0	8,8	1,9	100
Говядина 1 категории		101,9										

Вода		22,5										
Масло сливочное 72%		5										
Соль йодированная		0,5										
Хлеб		15										
Рагу из овощей	Т.К. 32/3		3,7	5,8	21,4	162,0	0,1	0,1	15,60	53,9	1,6	220
Картофель		95,37										
Морковь		68,75										
Капуста белокочанная свежая		55										
Лук репчатый		19,69										
Масло растительное		4,4										
Морковь		17,93										
Лук репчатый		3,96										
Мука		3,3										
Вода		66										
Масло растительное		1,1										
Соль		0,55										
Помидор	Т.К.		0,6	0,1	2,2	15	0	0	14,7	8,2	0,5	60
Томаты		61,2										
Напиток из шиповника	Т.К. 37/10		0,2	0,1	13,1	56	0	0	39	4,4	0,2	200
Вода		230										
Шиповник		15										
Сахар		10										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30

9 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Уха с крупой перловой	Т.К. 35/2		11,9	5,8	17,9	177,0	0,1	0,1	1,4	17	0,8	300
Картофель		92,318										

Перловка		9										
Лук репчатый		21,48										
Масло сливочное 72%		3,6										
Вода		254,4										
Соль йодированная		0,6										
Горбуша		65,85										
Суфле из мяса кур паровое	Т.К. 8/9		20,3	16,7	5,8	256,0	0,0	0,1	0,3	52,9	1,6	100
Куры 1 категории		193,3										
Яйца куриные		15										
Масло сливочное 72%		2										
Мука пшеничная		6										
Молоко пастеризованное		33										
Соль йодированная		0,5										
Масло растительное		2										
Рис припущенный с овощами	Т.К. 38/3		5,5	10,6	55,4	349,0	0,1	0,0	0,70	13,6	0,9	220
Крупа рисовая		77										
Вода		148,57										
Масло растительное		9,97										
Лук репчатый		15,69										
Морковь		8,8										
Соль		0,55										
Компот из яблок и кураги	Т.К. 1/10		0,4	0,2	16,1	69,0	0,0	0,0	1,70	14,3	1,0	200
Яблоки свежие		45,5										
Вода		210										
Курага		5										
Сахар		10										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30

10 день

			Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины (мг)			Минеральные		

Наименование блюд		Масса (г)	Б	Ж	У	ская ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	Масса порции
Борщ со сметаной	Т.К. 2/2		2,3	5,7	11,4	111,0	0	0,1	11,7	41,6	1	270
Картофель		35,96										
Свекла		40,5										
Капуста белокачанная свежая		54										
Морковь		13,5										
Лук репчатый		6,48										
Мука пшеничная		2,7										
Масло растительное		5,4										
Вода или бульон		216										
Соль йодированная		0,54										
Сметана 15% жирности		5,4										
Мясо кур отварное			7,1	6,7	0,0	89,0	0	0	0,3	5,8	0,6	30
Кура 1 категории		69										
Тефтели рыбные в соусе	Т.К. 18/7		10,1	7,1	9,1	142,0	0,1	0,1	0,1	18,8	0,3	100
Горбуша		56,285										
Хлеб		7,69										
Молоко пастеризованное		11,54										
Соль йодированая		0,38										
Вода		38,46										
Лук репчатый		9,15										
Мука пшеничная		6,15										
Масло растительное		1,54										
Масло сливочное 72%		3,85										
Макаронные изделия отварные с сыром	Т.К. 47/3		8,9	6,2	37,0	248,0	0,1	0,1	0,00	100,5	0,9	200
Масло сливочное 72%		5										
Соль йодированная		0,5										
Сыр		10,87										
Макаронные изделия		65										

Вода		163										
Какао с молоком	Т.К. 36/10		3,6	3,3	22,8	135,0	0,0	0,1	0,50	110,6	0,9	200
Какао-порошок		4										
Вода		110										
Молоко пастеризованное		100										
Сахар		20										
Огурец свежий			0,5	0,1	1,5	9	0	0	5,9	13,5	0,4	60
Огурцы		63,12										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			2,0	0,4	10,0	58,0	0,1	0,0	0,00	10,5	1,2	30
Яблоко			0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100