СОГЛАСОВАНО:
На совете родителей МБОУ СОШ № 14
Протокол № 1 от 09.01.2024
Председатель _____ 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 (7-10 лет)

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания

1 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)			Минеральные вещества, мг		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Суп картофельный с бобовыми	Т.К. 16/2		5,0	5,0	18,7	148,0	0,2	0,1	5,1	32,8	1,8	250
Картофель		74,97										
Горох		18,18										
Морковь		14,04										
Лук репчатый		10,71										
Масло растительное		4,5										
Соль йодированная		0,45										
Вода		153										
Консервы говядина тушеная		25	4,2	4,3	0,1	55	0,0	0,0	0,0	3,5	0,6	25
Гренки (сухарики)	Т.К. 40/2	24	3	0,3	18	85	0	0	0	0	0	20
Суфле из печени	Т.К. 52/8		15,4	4,9	2,6	116,0	0,1	0,8	2,7	35,7	4,3	80
Печень		106										
Яйца		16										
Соль йодированная		0,2										
Молоко пастеризованное		24										
Мука пшеничная		2										
Масло сливочное 72%		2										
Соус молочный с овощами	Т.К. 3/11		0,6	1,8	2,2	28,0	0,0	0,0	0,2	18,3	0,1	30
Мука пшеничная		1,35										
Масло сливочное 72%		1,95										
Молоко пастеризованное		13,5										
Вода		13,5										

Сахар		0,27										
Соль йодированная		0,22										
Лук репчатый		3,57										
Морковь		3,38										
Каша гречневая рассыпчатая	Т.К. 39/3		6,6	1,7	28,8	171,0	0,2	0,1	0,00	11,7	3,5	150
Крупа гречневая		53,25										
Соль йодированная		0,38										
Вода		80,25										
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			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20
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	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Рассольник с крупой и сметаной	Т.К. 11/2		2,3	5,0	15,3	121,0	0,1	0,1	6,6	22,5	0,9	230
Картофель		92										
крупа перловая		4,6										
Морковь		17,25										
Лук репчатый		16,43										
Огурцы консервированные		23										
Вода или бульон		172,5										
Масло растительное		4,6										
Соль йодированная		0,46										
Сметана 15% жирности		4,6										
Мясо кур отварное			4,7	4,5	0,0	59,0	0	0	0,2	3,9	0,4	20
Кура 1 категории		46										
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	Т.К. 48/8		5,6	5,8	5,0	97,0	0,0	0,0	1,5	25,8	0,8	90
Масло растительное		0,69										
Крупа рисовая		3,46										

Вода		7,27										
Мука пшеничная		1,73										
Масло сливочное 72%		1,73										
Вода		25,96										
Сметана 15% жирности		8,65										
Соль йодированая		0,28										
Капуста		51,92										
Говядина 1 категории		37,59										
Картофельное пюре	Т.К. 3/3		4,1	4,9	27,2	177,0	0,2	0,1	7,30	45,3	1,5	200
Картофель		240										
Молоко пастеризованное		25										
Масло сливочное 72%		5										
Соль йодированная		0,3										
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		5	2,5	0	42	0	0	0	23,5	0,3	30
Сельдь среднесоленая		65,25										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20
Фрукты												100

3 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Суп из овощей со сметаной	Т.К. 20/2		1,9	6,3	10,1	109,0	0,1	0,1	7,9	25,6	0,7	230
Вода или бульон		184,00										
Соль йодированная		0,46										
Сметана 15% жирности		4,60										
Горошек зеленый		14,17										
Капуста белокачанная свежая		23,00										
Картофель		61,36										
Морковь		11,50										

Лук репчатый		10,95										
Масло растительной		5,52										
Мясо кур отварное			4,7	4,5	0,0	59,0	0	0	0,2	3,9	0,4	20
Кура 1 категории		46										
Тефтели из мяса говядины	Т.К. 42/8		12,5	12,3	11,5	209,0	0,1	0,1	2,9	37,6	1,8	90
Говядина 1 категории		79,47										
Хлеб пшеничный		18										
Молоко пастеризованное		18										
Масло сливочное 72%		4,5										
Лук репчатый		32,13										
Соль йодированная		0,45										
Соус молочный	Т.К. 1/11		0,6	1,6	2,0	24,0	0,0	0,0	0,10	18,9	0	30
Мука пшеничная		1,5										
Масло сливочное 72%		1,5										
Молоко пастеризованное		15										
Соль йодированная		0,24										
Вода		15										
Сахар		0,3										
Макаронные изделия отварные	Т.К. 46/3		6,4	3,6	38,9	221,0	0,1	0,0	0,00	12,6	0,9	180
Рожки		61,2										
Масло сливочное 72%		4,5										
Соль йодированная		0,45										
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			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20

4 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Борщ с картофелем	Т.К. 4/2		2,0	4,9	13,2	109,0	0,1	0,1	6,1	33,7	1,2	225

Сметана 15% жирности		5,67										
Вода		180,00										
Соль йодированная		0,45										
Свекла		74,52										
Картофель		52,47										
Морковь		11,25										
Лук репчатый		12,06										
Масло растительной		4,50										
Сахар		1,17										
Мясо кур отварное			5,9	5,6	0,0	74,0	0	0	0,2	4,9	0,5	25
Кура 1 категории		57,5										
Плов из мяса кур	Т.К. 4/9		18,3	14,9	36,2	359,0	0,1	0,1	1,1	22,2	1,7	200
Куры 1 категории		153,36										
Крупа рисовая		46,4										
Лук репчатый		16,16										
Морковь		17,04										
Масло растительное		2,4										
Вода		96										
Соль йодированная		0,4										
Кукуруза дробленая (консервы)	Т.К.		1	0,2	5,8	29	0	0	0	0	0	20
Кукуруза консервированная		33,3										
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		45,5										
Изюм		5,1										
Вода		210										
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			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20

5 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Батон с сыром			4,9	3,6	15	116	0	0	0,1	106,6	0,7	30/10
Батон		30										

Сыр		10										
Суп-лапша на курином бульоне	Т.К. 22/2		2,2	3,4	13,2	96,0	0	0	0,5	10,5	0,4	225
Макаронные изделия		18										
Морковь		11,25										
Лук репчатый		8,55										
Масло сливочное 72%		4,5										
Бульон куринный		202,5										
Соль йодированная		0,45										
Мясо кур отварное			5,9	5,6	0,0	74,0	0	0	0,2	4,9	0,5	25
Кура 1 категории		57,5										
Биточки (котлеты из рыбы)	Т.К. 12/7		15,3	5,3	7,2	138,0	0,1	0,2	0,8	39,5	0,6	90
Горбуша		82,32										
Хлеб		13,5										
Яйцо		5,67										
Соль йодированная		0,45										
Молоко пастеризованное		18										
Капуста тушеная	Т.К. 11/3		3,7	3,0	14,5	108,0	0,1	0,1	33,40	85,2	1,2	160
Капуста белокочанная свежая		226,67										
Морковь		20,05										
Лук репчатый		12,69										
Мука		3,2										
сахар		3,2										
Соль		0,4										
Вода		37,33										
Масло растительное		3,2										
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										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100

6 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
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		5,1	4,6	0,3	63	0	0,2	0	22	1	40
Яйца		40										
Щи из свежей капусты со сметаной	Т.К. 6/2		1,6	2,7	6,7	62,0	0	0	12,2	33,9	0,6	225
Капуста белокачанная свежая		70,29										
Картофель		29,97										
Морковь		16,92										
Масло растительное		2,25										
Соль йодированная		0,45										
Вода или бульон мясной		180										
Сметана 15% жирности		4,5										
Консервы говядина тушеная		25	4,2	4,3	0,1	55	0,0	0,0	0,0	3,5	0,6	25
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	Т.К. 7/4		4,5	6,3	28,1	189,0	0,0	0,1	0,5	109,7	0,4	180
Крупа рисовая		27,9										
Молоко пастеризованное		90										
Вода		57,6										
Сахар		4,5										
Соль йодированная		0,45										
Масло сливочное 72%		4,5										
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			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20
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	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Рассольник домашний со сметаной	Т.К. 110/2		2,1	4,9	12,7	108,0	0,1	0,1	9,7	26,4	0,8	230
Лук репчатый		10,95										
Капуста белокочанная свежая		23										
Картофель		92										
Сметана 15% жирности		4,6										
Морковь		11,5										
Огурцы соленые		15,36										
Масло растительное		4,6										
Вода или бульон		161										
Соль йодированная		0,46										
Мясо кур отварное			4,7	4,5	0,0	59,0	0	0	0,2	3,9	0,4	20
Кура 1 категории		46										
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		3,5	3,9	26,4	163,0	0,2	0,1	7,20	19	1,5	180
Картофель		241,2										
Масло сливочное 72%		4,5										
Соль йодированная		0,45										
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		11										
Изюм		9,2										
Сахар		10										
Вода		210										

Огурец соленый			0,2	0	0,5	4	0	0	1,5	6,8	0,2	30
Огурцы соленые		33,34										
Хлеб пшеничный			2,0	0,2	14,0	67,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	30
Хлеб ржаной			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20

8 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Суп картофельный с крупой	Т.К. 14/2		3,1	5,0	18,7	139,0	0,1	0,1	6	19,4	1,1	230
Картофель		92,00										
Крупа рисовая		13,80										
Морковь		11,50										
Лук репчатый		8,19										
Масло растительное		4,60										
Вода		161,00										
Соль йодированная		0,46										
Мясо кур отварное			4,7	4,5	0,0	59,0	0	0	0,2	3,9	0,4	20
Кура 1 категории		46										
Биточки из мяса говядины паровые	Т.К. 16/8		12,9	10,6	5,7	171,0	0,0	0,1	0	7,9	1,8	90
Говядина 1 категории		91,71										
Вода		20,25										
Масло сливочное 72%		4,5										
Соль йодированная		0,45										
Хлеб		13,5										
Рагу из овощей	Т.К. 32/3		3,0	4,8	17,5	132,0	0,1	0,1	12,70	44,1	1,3	180
Картофель		90										
Морковь		56,25										
Капуста белокочанная свежая		45										
Лук репчатый		16,11										
Масло растительное		3,6										
Морковь		14,67										
Лук репчатый		3,24										
Мука		2,7										
Вода		54										

Масло растительное		0,9										
Соль		0,45										
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			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100

9 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Уха с крупой перловой	Т.К. 35/2		9,9	4,9	14,9	147,0	0,1	0,1	1,2	14,2	0,7	250
Картофель		76,92										
Перловка		7,5										
Лук репчатый		17,9										
Масло сливочное 72%		3										
Вода		212										
Соль йодированная		0,5										
Горбуша		54,88										
Суфле из мяса кур паровое	Т.К. 8/9		18,2	15,1	5,2	204,0	0,0	0,1	0,3	47,6	1,4	90
Куры 1 категории		173,97										
Яйца куриные		13,5										
Масло сливочное 72%		1,8										
Мука пшеничная		5,4										
Молоко пастеризованное		29,7										
Соль йодированная		0,45										
Масло растительное		1,8										
Рис припущенный с овощами	Т.К. 38/3		4,5	8,6	45,3	286,0	0,1	0,0	0,50	11,2	0,7	180
Крупа рисовая		63										
Вода		121,56										

Масло растительное		8,16										
Лук репчатый		12,84										
Морковь		7,2										
Соль		0,45										
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			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20

10 день

Наименование блюд		Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные		Масса порции
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Борщ со сметаной	Т.К. 2/2		2,0	4,8	9,7	94,0	0	0	9,9	35,4	0,8	230
Картофель		30,64										
Свекла		34,5										
Капуста белокачанная свежая		46										
Морковь		11,5										
Лук репчатый		5,52										
Мука пшеничная		2,3										
Масло растительное		4,6										
Вода или бульон		184										
Соль йодированная		0,46										
Сметана 15% жирности		4,6										
Мясо кур отварное			4,7	4,5	0,0	59,0	0	0	0,2	3,9	0,4	20
Кура 1 категории		46										
Тефтели рыбные в соусе	Т.К. 18/7		9,1	6,4	8,1	127,0	0,1	0,1	0,1	16,9	0,3	90
Горбуша		50,66										
Хлеб		6,92										
Молоко пастеризованное		10,38										
Соль йодированая		0,35										
Вода		34,62										
Лук репчатый		8,24										
Мука пшеничная		5,54										

Масло растительное		1,38										
Масло сливочное 72%		3,46										
Макаронные изделия отварные с сыром	Т.К. 47/3		8,0	5,6	33,3	223,0	0,1	0,0	0,00	90,4	0,8	180
Масло сливочное 72%		4,5										
Соль йодированная		0,45										
Сыр		9,78										
Макаронные изделия		58,5										
Вода		146,7										
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			1,3	0,2	6,7	39,0	0,0	0,0	0,00	7,0	0,8	20
Яблоко			0,4	0,4	9,8	49,0	0,0	0,0	10,00	16,0	2,2	100