

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 17 р.п. Юрты

Е.В.Рубекина

" 24 " марта 2024 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей МКОУ СОШ №17

(Многодетные и малообеспеченные, горячие завтраки)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна-лето

Сборник технологических карт. Рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2005,2012,2017 г.

Под редакцией Маннановой Н.А., Залиева И.В., Могильнова М.П., Тутельяна В.А.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Минеральн. Вещ. мг				Витамины мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник. День первый													
Завтрак													
№2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94	217	0,64	0,08	0	5,45
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	200	3,14	5,56	35,43	205,4	5,5	24	74,1	0,5	0,03	0	0,09
№424	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,24
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0
	ИТОГО	590	11,55	18,06	91,88	577,24	72,54	79,47	401,03	6,47	0,14	0,27	5,78
Вторник. День второй													
Завтрак													
№70	Огурец свежий	60	0,7	0,08	1,51	9,2	7,5-18,1	0,00	0,00	0,00	0,018	0,000	0,00
№451	Котлета	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	0
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39
	ИТОГО	570	21,4	17,77	62,13	494,04	64,957	55,08	155,72	3,67	44,068	51,61	0,39
Среда. День третий													
Завтрак													
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0
№229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	1,81
№304	Рис отварной	180	4,4	6,51	44	252,14	3,13	22,81	73,8	0,63	0,02	0	0,72
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	136	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0
	ИТОГО	650	18,1	26,09	96,52	693,92	85,92	91,88	281,44	6,59	0,164	2,63	2,89
Четверг. День четвертый													
Завтрак													

№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00
№451	Ёжики	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0
№679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0
№423	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,6	86,56	0,04	0,01	0,08	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39
№338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0
	ИТОГО	620	29,57	23,41	91,92	705,67	221,93	110,95	452,44	7,45	44,165	29,725	0,39

Пятница. День пятый

Завтрак

№5	Кукуруза консервированная	60	4,15	8,91	11,57	10,99	26,88	28,13	0,96	8,33	0,14	13,39	0
№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00
№688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0
№692	Мясо тушеное консервированное	50	7,86	12,14	0	160,71	30,86	46,61	0	0	0,2	5,81	0
№686	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36
	ИТОГО	530	24,01	36,97	67,79	521,58	220,2	127,65	186,16	12,56	0,505	21,435	0,36

Понедельник. День шестой

Завтрак

№2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94		0,68	0,08	4,38	5,45
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	6,02	4,07	33,37	194,01	132,64	17,06	109,74	0,26	0,04	0,36	0,1
№384	Какао из консервов "Какао со сгущённым молоком и сахаром"	200	3,28	3	20,64	122,6	7,38	1,62	0	0	0,04	0,52	8
П/Р	Булочка творожная	50	12,7	11,6	0,7	157	22	0	8,7	21,4	0,032	0,04	0
№338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0
	ИТОГО	600	24,8	26,57	101,41	742,61	193,46	57,62	129,44	24,54	0,192	5,3	13,55

Вторник. День седьмой

Завтрак

№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0
№719	Пельмени п/ф отварные с маслом	200	13,35	22,35	29,4	378	0,45	135,6	0	1,14	0,06	0,45	0
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0
№47	Кондитерское изделие (вафли)	30	4,9	4,56	64,06	200	7,4	12	0	1,2	0	3	0

	ИТОГО	470	21,14	34,4	117,82	754	29,85	163,53	24,63	4,82	0,094	3,72	0
Среда. День восьмой													
Завтрак													
№4	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,39	0,09	2,93	18	9	9,45	27,9	0,32	0,003	0,32	0
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	0
№451	Голубцы ленивые	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0
№377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39
	ИТОГО	510	22,09	17,78	54,08	504,44	75,687	65,07	184,69	3,99	44,053	53,79	0,39
Четверг. День девятый													
Завтрак													
№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00
№637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	0
№688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36
	ИТОГО	520	33,1	29,52	55,82	554,53	199,73	72,37	327,13	6,03	0,205	0,375	0,36
Пятница. День десятый													
Завтрак													
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0
№437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	132,24	31,33	12,67	83	0,33	0,03	0,1	0
№679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0
№377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39
		550											
	ИТОГО		26,32	24,58	74,77	656,51	77,53	120,04	385	7,87	0,314	2,23	0,39
	ВСЕГО		232,08	255,15	814,14	6204,54	1241,8	943,66	2527,68	83,99	133,9	171,09	24,5

Исполнитель : Рупотко Н.В.

