

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ
КЫТШЛОН АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЪЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЪЯБОЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «30» сентября 2024 г.

№ 192 с. Щельябож

Директор школы  О.Л. Вокуева



**Примерное десятидневное
основное (организованное) меню
для детей из многодетных семей
МБОУ «СОШ» с. Щельябож
(5-11 кл.)**

Осенне-зимний сезон

2024 г.

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C			
Обед:																	
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	0,07	26,4	0,89	48,75	23,83	0,87	38,3	0,07	0,07	14,41	115	ТК № 55	
Макаронные изделия отварные	250	9,0	9,2	55,5	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	353,4	ТК № 227	
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300	
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5	
Овощи натуральные, солёные	100	1	0,2	1,6	0	7	1	0,7	2,5	2,5	0	1,35	0,85	5,5	16	ТК № 7,11	
Всего:	1070	31,6	28,2	139,6	28,87	394,4	1,89	122,37	93,03	7,54	38,3	1,71	1,1	20,04	973,4		

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300	9,0	5,4	38,9	1,01	40,2	1,55	46,41	52,31	2,77	67,6	0,24	0,10	5,59	253	ТК № 65
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	0,5	59,8	5	54,58	43,55	1,58	20	0,18	0,16	15,91	215	ТК № 146
Тефтели из говядины с рисом	120	9,2	13,5	11,6	12,6	149,7	1,09	12,86	19,21	0,81	267,5	0,02	0,05	0,28	207	ТК № 110
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	950	31,3	27,3	160,4	42,91	398,5	7,64	151,04	156,14	8,05	455,1	0,66	0,56	21,89	1044	

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	0	48,9	3,1	48,85	27,47	1,30	400	0,06	0,07	9,54	133	ТК № 58
Оладьи с молоком сгущённым	150	13,7	12,6	74,8	2,5	90,3	6,8	189,78	32,59	1,21	70	0,15	0,25	0,56	474	ТК № 261
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2	0	13	0,3	8	0,04	0,03	60	42,3	
Всего:	850	25,1	20,2	155,7	31,3	295,2	11,9	261,89	106,06	4,84	478	0,41	0,41	70,1	931,3	

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Уха рыбацкая	250	11,1	5,2	13,3	0	41,8	6,4	8,55	7,67	0,60	20	0,05	0,03	1,63	149	ТК № 72
Рис припущенный	200	2,4	3,2	24,6	0	91,4	2,1	3,50	16,86	0,35	90	0,20	0,02	0,01	141	ТК № 8,2
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	0,2	88,7	1,9	2,93	4,48	0,20	500	0,012	0,013	1,36	38	ТК № 248
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	820	33,6	23,1	135	29	574,7	10,4	87,9	93,06	5,09	710	0,522	0,403	3,24	904	

День : пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Суп крестьянский с крупой	300	2,8	6,6	15,3	0	0	0	38,36	21,53	0,80	0	0,06	0,05	9,61	138	ТК № 67
Плов из курицы	250	22,8	29,0	40,2	0	61,6	1	25,01	46,94	2,08	500	0,07	0,11	0,76	521	ТК № 138
Икра кабачковая	100	1,4	4,8	7,1	0	37	0	31,10	16,46	0,74	0,02	0,04	0,04	6,51	80	ТК № 49
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	950	35,1	41,4	120	28,8	231,6	1	117,73	117,93	5,65	500,02	0,33	0,26	16,88	1021	

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Свекольник	300	3,0	5,4	18,0	0	0	0	40,00	33,15	1,67	00	0,07	0,07	5,96	138	ТК № 70
Каша гречневая рассыпчатая	220	8,0	8,1	48,9	0	81,9	0,9	24,26	226,15	7,76	2	0,44	0,22	0	311	ТК № 183
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	0,2	88,7	1,9	2,93	4,48	0,20	500	0,12	0,13	1,36	38	ТК № 248
Всего:	990	31,1	28,2	164	29	523,4	2,8	140,11	327,83	13,57	602	0,89	0,76	7,56	1063	

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	0	31,2	2,3	18,02	27,42	1,15	500	0,12	0,07	7,92	179	ТК № 61
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	0,5	59,8	5	54,58	43,55	1,58	20	0,18	0,16	15,91	215	ТК № 146
Биточки рыбные	120	28,8	14,0	16,6	0,01	123,9	87,7	74,40	63,99	1,50	60	0,17	0,18	0,24	311	ТК № 83
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	950	48,2	27,7	128,9	29,31	347,9	95	170,26	167,96	6,26	580	0,63	0,47	24,07	987	

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Суп картофельный с крупой	300	3,2	2,6	23,2	0	41	2,5	18,89	28,81	1,10	400	0,10	0,07	8,4	136	ТК № 63
Макаронные изделия отварные	250	9,0	9,2	55,5	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	353,4	ТК № 227
Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	0	156	0	22,58	24,33	2,14	40	0,08	0,18	1,27	327	ТК № 132
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28, 8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	950	46,4	37,4	136,4	28, 8	354	2,5	78,66	96,86	6,36	440	0,43	0,34	9,67	1098,4	

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Суп картофельный с бобовыми и гречками	300	9,0	5,4	38,9	1,01	40,2	1,55	46,41	52,31	2,77	67,6	0,24	0,10	5,59	253	ТК № 65
Каша гречневая рассыпчатая	250	14,7	11,9	64,4	0	81,9	0,9	24,26	226,15	7,76	2	0,44	0,22	0	455	ТК № 183
Котлета из мяса	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	0,2	88,7	1,9	2,93	4,48	0,20	500	0,12	0,13	1,36	38	ТК № 248
Всего:	1020	43,8	32	200,4	30,01	563,6	4,35	146,52	346,99	14,67	669,6	1,06	0,79	7,19	1322	

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 12 – 18 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	0	48,9	3,1	48,85	27,47	1,30	400	0,06	0,07	9,54	133	ТК № 58
Оладьи с молоком сгущённым	150	13,7	12,6	74,8	2,5	90,3	6,8	189,78	32,59	1,21	70	0,15	0,25	0,56	474	ТК № 261
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,0	0,03	0	0,0	0,0	0,0	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	ТК № 1,5
Всего:	850	24,6	20,4	157,4	31,3	283,2	11,9	277,89	102,06	6,74	475	0,4	0,4	20,1	936	

Литература:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, часть 1, ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для