

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 30 » *июня* 2024 г.

№ *142*

Директор школы *[подпись]* О.Л. Вокуева



**Примерное десятидневное меню
дополнительного горячего питания
для детей 7-11 лет
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

2024 г.

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	2,0	5,4	8,8	0,07	26,4	0,89	40,62	19,86	0,73	38,3	0,06	0,06	12,01	96	ТК № 55
Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40,0	0	24	0	11,06	8,77	0,88	0	0,08	0,02	0	233	ТК № 227
Котлета из мяса	90	8,0	8,2	10,6	0	204	0	26,27	16,59	0,76	0	0,03	0,06	0,10	151	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	60	0,48	0,12	10,8	0	51	0	11,5	7,0	0,3	20	0,01	0,01	2,5	8,4	ТК № 7,11
Всего:	880	25,08	19,12	127,6	28,87	438,4	0,89	112,71	85,22	4,7	58,3	0,34	0,21	14,61	770,4	

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	7,3	4,4	30,8	1,01	40,2	1,55	38,30	42,23	2,23	67,6	0,20	0,08	4,66	204	ТК № 65
Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,7	0,5	59,8	5	47,47	37,87	1,38	20	0,16	0,14	13,84	187	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:	870	29	25,3	148,3	42,91	398,5	7,64	135,82	140,38	7,31	455,1	0,6	0,52	18,89	967	

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	2,0	5,4	12,8	0	48,9	3,1	40,71	22,90	1,08	400	0,05	0,06	7,95	111	ТК № 58
Оладьи с молоком сгущённым	100	9,2	8,4	49,9	2,5	90,3	6,8	126,52	21,72	0,80	70	0,10	0,17	0,37	316	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
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Всего:	850	19,3	14,8	142,1	31,3	272,2	9,9	190,49	77,62	3,91	470	0,31	0,29	8,32	799	

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	200	8,4	4,0	10,7	0	41,8	6,4	6,85	6,14	0,48	20	0,04	0,03	1,31	116	ТК № 72
Рис припущенный	180	4,32	5,76	44,28	0	91,4	2,1	3,50	16,86	0,35	90	0,20	0,02	0,01	253,8	ТК № 8,2
Котлеты из мяса	90	8,0	8,2	10,6	0	204	0	26,27	16,59	0,76	0	0,03	0,06	0,10	151	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	30	0,4	1,4	2,0	0,2	88,7	1,9	1,76	2,69	0,12	500	0,007	0,009	0,82	23	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:	800	29,52	20,46	146,78	29	574,7	10,4	75,57	83,35	4,6	710	0,497	0,369	2,35	912,8	

День : пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	2,3	5,5	12,7	0	0	0	31,92	17,94	0,66	0	0,05	0,04	8,01	115	ТК № 67
Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	0	61,6	1	20,00	37,55	1,67	500	0,06	0,09	0,61	417	ТК № 138
Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4,3	0	37	0	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	153	48	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:	810	29,4	32,6	106,6	28,8	231,6	1	93,84	98,37	4,8	500,02	0,29	4,1	161,62	862	

День : понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – зимний.
 Возрастная категория: 7 – 11 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	250	2,5	4,5	15,0	0	0	0	33,33	27,63	1,39	0	0,06	0,06	4,97	115	ТК № 70
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	0	81,9	0,9	17,21	162,83	5,58	2	0,31	0,16	0	312	ТК № 183
Котлета из мяса	90	8,0	8,2	10,6	0	204	0	26,27	16,59	0,76	0	0,03	0,06	0,10	151	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	30	0,4	1,4	2,0	0,2	88,7	1,9	1,76	2,69	0,12	500	0,007	0,009	0,82	23	ТК № 248
Всего:	850	29,9	22	153,1	29	523,4	2,8	115,76	250,81	10,74	602	0,627	0,539	6	970	

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	5,5	4,5	20,2	0	31,2	2,3	15,02	22,85	0,96	500	0,10	0,10	6,60	149	ТК № 61
Пюре картофельное	200	4,1	6,3	26,7	0,5	59,8	5	47,47	37,87	1,38	20	0,16	0,14	13,84	187	ТК № 146
Биточки рыбные	90	21,6	10,5	12,4	0,01	123,9	87,7	55,80	47,99	1,13	60	0,12	0,14	0,18	233	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:	840	39,3	22,3	116,7	29,31	347,9	95	141,55	141,71	5,5	580	0,54	0,44	20,62	851	

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	2,6	2,1	19,3	0	41	2,5	15,74	24,01	0,92	400	0,08	0,06	7,0	113	ТК № 63
Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40,0	0	24	0	11,06	8,77	0,88	0	0,08	0,02	0	233	ТК № 227
Кура отварная	90	22,5	18,9	0,3	0	156	0	18,47	18,88	1,78	40	0,05	0,12	0,86	295	ТК № 132
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0	4	0	0,26	0	0,03	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:	820	39,7	26,4	117	28,8	354	2,5	68,53	84,66	5,61	440	0,37	0,26	7,86	923	

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети - ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B ₁	B ₂	C		
Обед:																
Суп картофельны й с бобовыми и гречками	250	7,3	4,4	30,8	1,01	40,2	1,5 5	38,30	42,23	2,23	67,6	0,20	0,08	4,6 6	204	ТК № 65
Каша гречневая рассыпчатая	180	10, 6	6,8	46,3	0	81,9	0,9	17,21	162,8 3	5,58	2	0,31	0,16	0	312	ТК № 183
Котлета из мяса	90	8,0	8,2	10,6	0	204	0	26,27	16,59	0,76	0	0,03	0,06	0,1 0	151	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	0,1 1	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	30	0,4	1,4	2,0	0,2	88,7	1,9	1,76	2,69	0,12	500	0,00 7	0,00 9	0,8 2	23	ТК № 248
Всего:	850	34, 7	21, 9	168, 9	30,0 1	563, 6	4,3 5	120,7 3	265,4 1	11,5 8	669, 6	0,76 7	0,55 9	5,6 9	1059	

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 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	250	2,0	5,4	12,8	0	48,9	3,1	40,71	22,90	1,08	400	0,05	0,06	7,95	111	ТК № 58
Оладьи с молоком сгущённым	100	9,2	8,4	49,9	2,5	90,3	6,8	126,52	21,72	0,80	70	0,10	0,17	0,37	316	ТК № 261
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2	0	13	0,3	8	0,04	0,03	60	42,3	
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:	750	20,2	15	128,2	31,3	295,2	11,9	190,49	90,62	4,21	478	0,35	0,32	68,32	751,3	

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 школьного питания, ЧАСТЬ 2. ООО Фирма «Партнёр», Уфа, 2021 г.