

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 30 » *ноября* 2024 г.

№ *142* «СОШ»

Директор школы

[Signature] О.Л. Вокуева

**Примерное десятидневное
основное (организованное) меню
для детей 7-11 лет
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Каша пшённая молочная жидкая	180	6,7	7,6	32,6	0,9	98,9	5,6	120,25	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47	700	222	ТК № 208
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	1,4	89,2	6,5	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	2,2	95	ТК № 306
Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,0	0	0	0	23,69	11,10	0,84	0,09	0,04	0,04	0	295	ТК № 286
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	32,02	193,9	20,2	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0	262,6	59	ТК № 10,1
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	820	23	21,3	129,2	34,32	393	34,3	288,31	78,05	6,16	0,29	0,48	11,03	969,8	808	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	3,2	69,6	4,3	104,22	29,3	0,48	0,05	0,13	0,19	7,3	229	ТК № 191
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	7,4	0	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0	0	36	ТК № 300
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	785	13,7	8,6	124,4	32	217	6,3	143,48	71,3	4,71	0,24	0,21	10,19	12,3	648	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Омлет с зелёным горошком	155	13,6	18,9	4,0	11,7	117,2	8,8	95,02	22,57	2,31	0,12	0,42	2,59	132,5	242	ТК № 235
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	100	123	ТК № 310
Бутерброд с маслом	35	1,6	8,5	9,7	3,3	91,9	2,64	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00	65,3	124	ТК № 1
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Всего:	745	20	38,8	81	5.1	380.3	24.84	155,46	59,43	6,66	0,28	0,74	14,13	546.3	765	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Каша гречневая вязкая на молоке	180	8,0	8,2	32,7	2,539	137,1	2,42	111,44	97,07	3,04	0,19	0,20	0,45	44,5	247	ТК № 193
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0	7,4	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	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Сырники из творога	150	31,6	6,3	37,2	21,7	170	1,6	183,16	35,98	0,76	0,08	0,35	0,44	200	335	ТК № 241
Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2	197	13	0,3	0,04	0,03	60	8	42,3	
Всего:	730	48,6	15,7	135,4	53,03	466,5	6,02	514,8	179,05	6,13	0,47	0,64	60,8	252,5	906,3	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	0.5	59.8	5	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,84	20	187	ТК № 146
Печень тушёная в сметанном соусе	95	12,1	8,7	3,4	44,5	346,6	7,6	22,53	11,86	3,65	0,13	1,12	3,92	7676,2	141	ТК № 5,1
Сок натуральный	200	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	96	
Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	0.2	88.7	1.9	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82	500	23	ТК № 248
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2.0	278	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	725	24,9	17,8	114,2	74	635,1	16,5	372,76	94,42	9,35	0,487	1,349	28,98	8201,2	740	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	1.3	67.3	6.1	135,61	18,01	0,39	0,06	0,16	0,65	20	150	ТК № 78
Кисель концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	0	4,3	0	0,48	0	0,06	0	0	0	2	76	ТК № 324
Бутерброд с маслом	35	1,6	8,5	9,7	3.3	91.9	2.64	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00	65.3	124	ТК № 1
Сок порционный 0,2	200	0,0	0,0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2.0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	785	7,5	14,1	81,4	4,6	174,5	10,74	157,89	33,61	3,07	0,12	0,2	10,65	92,3	487	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	0	81,9	0,9	17,21	162,83	5,58	0,31	0,16	0	2	312	ТК № 183
Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	19,3	13,9	27,1	197,9	1,7	19,8	20,43	1,61	0,06	0,09	0,35	33,6	286	ТК № 136
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	0	38	0	9,0	7,24	0,33	0,02	0,01	3,42	122	38	ТК № 15
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	0	7,4	0	0,26	0	0,03	0	0	0	0	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Всего:	635	32,7	29,9	119,8	55,9	454,2	2,6	69,27	223,5	9,55	0,55	0,32	3,77	157,6	918	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Каша молочная «Дружба»	180	5,7	7,8	30,1	2,2	85,1	7,1	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	30,4	216	ТК № 210
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	1,4	89,2	6,5	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	2,2	95	ТК № 306
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Бутерброд с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	2,6	262,9	2,36	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07	195,6	146	ТК № 2
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	720	14,4	18,4	90	6,2	448,2	17,96	346,77	78,83	4,17	0,22	0,34	11,07	233,2	594	

День : четверг

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	3,2	69,6	4,3	104,22	29,3	0,48	0,05	0,13	0,19	7,3	229	ТК № 191
Сырники из творога	150	31,6	6,3	37,2	21,7	170	1,6	183,16	35,98	0,76	0,08	0,35	0,44	200	335	ТК № 241
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	100	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	735	45,6	15	161,4	53,7	399,4	7,9	340,57	115,35	6,33	0,38	0,75	10,74	312,3	980	

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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Макароны отварные	180	6,5	4,4	40	0	24	0	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0	0	233	ТК № 227
Котлеты рыбные	90	21,6	10,5	12,4	0	123,9	87,7	55,8	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18	60	233	ТК № 83
Сок натуральный	200	0,0	0,0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	96	
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Овощи натуральные, солёные	100	0,4	0,1	0,9	0	24	0	11,5	7,0	0,3	0,01	0,01	2,5	5	7	
Всего:	670	36,4	16	125,6	28,8	300,9	87,7	101,36	96,76	4,31	0,37	0,23	3,08	65	815	

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.