

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӨЗӨС ВЕЛӨДӨМӨН ВЕСЬКӨДЛАНН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӨДАНН
«ВЕЛӨДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӨР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӨЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «21» декабря 2022 г.

№ 265

Директор школы


О.Л. Вокуева



**Примерное десятидневное меню
дополнительного горячего питания
для детей 12-18 лет
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

2023 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
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
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47	
Всего:	1040	30	27,3	141,2	28,87	456,3	3,79	148	314,96	13,91	45,3	0,74	0,46	24,54	962	

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
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	
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	41,6	40,3	165,4	29,81	287,6	2,55	139,71	156,78	8,48	667,62	0,57	0,5	12,97	1223	

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 (апельсин)	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
Макароны отварные	220	8,0	8,1	48,9	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	311	ТК № 227
Куры отварные	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:	920	45	40,3	121,9	28,8	313	0	98,13	89,58	6,06	40	0,39	0,32	10,88	1058	

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
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
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
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
Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	0	20	0	37	12	0,15	0	0,06	0,04	26,7	33	
Всего:	1050	36	35,9	146,5	28,8	237,4	2	139,9	135,66	9,29	600	1,77	1,32	39,03	1077	

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 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
Котлета мясная	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
Всего:	970	31,4	24,1	150,6	28,8	402	2,5	91,81	95,51	5,27	400	0,39	0,25	8,53	978,4	

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 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
Котлеты или 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
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
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:	1050	49,2	27,9	130,5	29,31	354,9	96	170,96	170,46	8,76	580	1,98	1,32	29,57	1003	

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
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
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
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47	
Всего:	850	31,5	19,5	202,7	32,31	290,3	10,35	289,38	134,97	9,07	242,6	0,64	0,62	16,26	1143	

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
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
Котлеты 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
Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	0	55	0	58,83	20,53	0,75	92	0,03	0,05	21,65	94	ТК № 6
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:	1070	38,4	35,1	162	28,8	522,8	4	190,93	330,13	12,89	494	0,73	0,49	31,32	1171	

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