УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК» «УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙОЗОС ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКОДЛАНІН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНІН «ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБОЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 21 » рено бре 2021 г

л<u>е</u> <u>∠65</u> Директор школы

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	Масса порции		евые ве	ещества		Ми	нерал	ьные элем мг	енты,			Витаг	мины, м	ИΓ	Энергети-	No
блюда Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B_1	B ₂	C	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
Каша кукурузная молочная вязкая	180	5,9	6,4	36,9	0	218	0	77,95	8,82	0,08	0,02	0,08	0,17	66	221	TK № 196
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	1.4	89.2	6.5	100.57	21.07	-						
Плюшка	100	7,8	5,8	51,0	0	0	0.3	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	2,2	95	TK № 306
новомосковская			,	01,0			U	23,69	11,10	0,84	0,09	0,04	0,04	0	295	TK № 286
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	200
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	32.02	193.9	20.2	10.0						29/8	2.0	
Всего:	720	21,8	19,7	123	33.42		20.2	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0	262,6	59	TK № 10,1
День: вторник.		-1,0	179/	143	33.42	501.1	26.7	230,01	45,29	2,39	0,16	0,38	0,73	330,8	760	110,1210,1

Неделя: первая. Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые вег	цества		Ми	нераль	ные элег мг	менты,		T -	Витам	ины, мг		Энергети-	No
Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	С	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
Жаркое по – домашнему	180	18,2	18,2	17,6	0	204.9	10.1	27,49	44,51	3,40	0,10	0,14	2,44	20	312	TK № 98
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	7,4	0	0.26	0.0	0.00					312	11C Nº 96
Овощи натуральные	100	0,4	0,1	0,9	0	24	0	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0	0	36	
солёные (порциями)			-3.	0,5		24		11,5	7,0	0,3	0,01	0,01	2,5	5	7	TK № 7,11
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28.8	129	0	00								
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	TK № 1,5
Всего:	680	27	19	85		276	2.0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	110 312 1,3
			17	03	28.8	376	12.1	78	93	7	0,3	0,23	14,94	30	648	

День : среда. Неделя: первая.

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пиш	евые ве	щества		N	1инерал	ьные элем мг	менты,			Вита	мины, м	1 Γ	Энергети-	N₂
Завтрак:		Б	Ж	У	Se	Р	I	Ca	Mg	Fe	B_1	B ₂	C	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
Омлет натуральный	150	14,6	25,6	2,6	0.5	194.6	20.2	100.46	16.01							
Компот из смеси	200	0,5	0,1	30,9	0.5	19.8	5000	100,46	773550 105 N	2,50	0,07	0,46	0,22	300	299	TK № 234
сухофруктов		0,0	0,1	30,9	0	19.8	0	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	100	123	TK № 310
Горошек зелёный	60	2,9	4,2	6,0	1.3	(2)	-					d.			123	11C Nº 510
консервированный отварной		2,,	7,2	0,0	1.3	63	0	19,01	18,95	0,65	0,09	0,05	3,8	76	82	TK № 7.13
Бутерброд с маслом	35	1,6	8,5	9,7	3.3	91.9	2.64	7.0							3	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	27 (201989)	2.64	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0,00	65.3	124	TK № 1
Сок порционный 0,2	200	0	0,4	22		11	2.0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	11/1/19
Bcero:	745	20	38,8	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
День: четверг Неделя: первоя	(1), - 3	20	30,0	01	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	Масса порции			ещества		Ми	нераль	ные элем мг	енты,			Витаг	мины, м	ıΓ	Энергети-	No
блюда Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	С	A	ческая ценность	рецептуры
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	(ккал)	
Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	1,5	11,3	0.116	74.3	1.05	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,43	44.5	247	TK № 193
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28.8	129	0	23	22		95		0,20		62	TK № 301
Сырники из творога	150	31,6	6,3	37,2	21.7	170	1.6	183,16	33	2	0,16	0,06	0	0	246	TK № 1,5
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2		35,98	0,76	0,08	0,35	0,44	200	335	TK № 241
Bcero:	730	50	17,2	137,6	2.589	533.4	7.07	197 567,66	185,14	0,3	0,04	0,03	60	8	42,3	
							2.00	507,00	105,14	6,17	0,48	0,7	61,15	257.5	932,3	

День: пятница Неделя: первая. Сезон: осеннее – зимний. Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование	Масса порции		Пищев вещест			Ми	нерал	льные эл мг	ементы,			Витам	ины, мі	?	Энергети-	No
блюда Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	ческая ценность	рецептуры
Chinale Control of the Control of th										+				7	(ккал)	
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	TK № 146
Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	10,1	8,7	0	0	0	9,64	14,41	0,64	0,02	0,04	0,21	0	156	
Кисель	200	0,0	0,0	20.0	0	1.0							,		130	TK № 110
концентрата на плодовых или ягодных	200	0,0	0,0	20,0	0	4.3	0	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	2	76	TK № 324
экстрактах															1	
Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	0.2	00.7										
Хлеб пшеничный	100	7,9	1.0	48,3	0.2	88.7	1.9	1,76	2,69	0,12	0,007	0,009	0,82	500	23	TIC NG 240
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4		28,8	129	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	(Santon 1997)	TK № 248
Всего:	720	19	19	9,8	0	11	2.0	278	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	TK № 1,5
	, 20	17	19	115	29	292	8,9	360,35	96,97	6,4	0,377		24,87	527	735	

День : понедельник Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование	Масса порции			ещества		Mı	инераль	ные элем мг	енты,			Вита	мины, м	ΪΓ	Энергети-	M. Tomas
блюда Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B_2	С	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
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	TK № 78
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	1,4	89,2	6,5	108,57	21,05	0,57	0.02	0.10	0.50			
Бутерброд с маслом	35	1,6	8,5	9,7	3.3	91.9	2.64	5,8	6,6	0,37	0,03	0,12	0,52	2,2 65.3	95 124	TK № 306 TK № 1
Яйцо варёные	40	4,8	4,4	0,2	32.02	193.9	20.2	19,8	4,32	0.0	0.00	0.1.1				
Сок порционный 0,2	200	0,0	0,0	22	0	0	0	0	0	0,9	0,02	0,14	0	262.6	59 90	TK № 10,1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2.0	16	0							
Всего:	825	15,6	21,6	75,2	38.02	453,3	37,44	285,78	9 58,98	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
День: вторник						,5	07,77	203,10	30,90	4,48	0,17	0,46	11,17	355,1	565	

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование	Масса порции	Пиш	евые ве	щества		Ми	перал	ьные эле мг	менты,			Витам	ины, мг	S	Энергети-	№
блюда Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B_1	B_2	С	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
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	TK № 210
Сок натуральный	200	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0				
Бутерброд с	60	2,4	7,5	31,0	0		-	10.00	0	0	0	0	0	0	96	
повидлом	.00	۷, ۱	1,5	31,0	0	40,3	0	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06	32,7	202	TK № 4
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0		-							
Bcero:	640	8,1	15.2		2.2	105.4	-0	0	0	0	0	0	0	0	90	
	040	0,1	15,3	107,1	2,2	125,4	7.1	125,52	43,82	1,6	0,15	0,17	0,54	63,1	604	

День: среда Неделя: вторая Сезон: осеннее – зимний. Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименовани	Масса порци			щества		Ми	нераль	ные элем мг	енты,			Витал	мины, м	T	Энергети	1
е блюда	И	Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	ческая ценность	рецептур ы
Завтрак:															(ккал)	
Рис припущенны й	180	2,4	3,2	24,6	0	91.4	2.1	3,50	16,8	0,3	0,20	0,02	0,01	90	141	TK № 8,2
Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	19,3	13,9	27. 1	197. 9	1.7	19,8	20,4	1,6	0,06	0,09	0,35	33.6	286	TK № 136
Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	0.2	88.7	1.9	1,76	2,69	0,1	0,00	0,00	0,82	500	23	TK № 248
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19.8	0	14,19	8,07	0,8	0,06	0,19	0,11	100	123	TK № 310
Бутерброд с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	2.6	262. 9	2.36	107,5	15,4	0,6 8	0,05	0,06	0,07	195. 6	146	TK № 2
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2	0,0	13	0,3	0,04	0,03	60	8	42,3	
Bcero:	635	24,6	33,8	142, 4	29. 9	683. 7	10.0	146,7	76,4 5	3,9	0,41	0,39	61,3	927.	874,1	

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осеннее – зимний. Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование	Масса порции	1	Пищев вещест			Mr	нерал	ьные эле мг	менты,			Витам	ины, м	Г	Энергети-	100
блюда		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B_2	C	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
Завтрак:															(ICICASI)	
Макароны	180	6,5	4,4	40,0	0	24	0	11,06	8,77	0.00	0.00	0.00				
отварные				, , , ,		1 -		11,00	0,//	0,88	0,08	0,02	0	0	233	TK № 227
Котлеты или	90	21,6	10,5	12,4	0	123.9	87.7	55.00	17.00	1 1 2						
биточки рыбные		,0	10,5	12,7		123.9	87.7	55,80	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18	60	233	TK № 83
Компот из смеси	200	0,5	0,1	30,9	0	19.8	0	1410	0.0=							740
сухофруктов		٥,٥	0,1	30,7	0	19.8	0	14,19	8,07	0,89	0,06	0,19	0,11	100	123	TK № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28.8	129		00	22							
Овощи	100	0,4	0,1			37/40/30/47970	0	23	33	2	0,16	0,06	0	0	246	TK № 1.5
натуральные,	100	0,4	0,1	0,9	0	24	0	11,5	7,0	0,3	0,01	0,01	2,5	5	7	TK № 7,11
солёные																
Сок порционный	200	0	0	22	0	0										
0,2	-00		U	22	U	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Всего:	870	36,9	16,1	154,5	28,8	320,7	077	115 55	104.02		-					
	- 1705 - 1705		-091	107,0	20,0	340,7	87,7	115,55	104,83	5,2	0,43	0,42	2,79	165	932	W

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний.

Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Приём пищи, наименование	Масса порции	Пище	евые ве	ещества		Мин	ерали	ные эле мг	менты,			Витам	ины, мі	Γ	Энергети-	No
блюда Завтрак:		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	С	A	ческая ценность (ккал)	рецептуры
Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	0	61.6	1	20.00							(
Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4.3	0		1	20,00	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61	500	417	TK № 138
Сок натуральный	200	0,0	0,0	24	0	37	0	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	153	48	TK № 49
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28.8	120	0	0	0	0	0	0	0,4	0	96	110 349
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	20.0	129	20	23	33	2	0,16	0,06	0	0		TK № 1,5
Всего:	660	27,3	27,5	- 1	20.0	11	2.0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	1K M 1,3
	000	21,5	21,3	118,6	28.8	238.6	3	77,66	89,43	6,31	0,27	0,19	14,92	658	854	

Литература:

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