

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

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

- УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 21 » сентября 2022 г.

№ 265

Директор школы


О.Л. Вокуева



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

Осенне-зимний сезон

2023 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	
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	
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	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47		
Всего:	920	29,1	21,8	132,9	28,87	456,3	3,79	123,36	241,28	11,3	45,3	0,59	0,36	22,11	888		

День : вторник

Неделя: первая

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	Р	I	Ca	Mg	Fe	А	В ₁	В ₂	С		
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	2,2 3	67,6	0,2 0	0,0 8	4,66	204	ТК № 65
Плов из курицы	200	18, 2	23, 2	32,2	0	61,6	1	20,00	37,55	1,6 7	500	0,0 6	0,0 9	0,61	417	ТК № 138
Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4,3	0	37	0	18,66	9,88	0,4 4	0,02	0,0 2	3,9 1	153	48	ТК № 49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,8 9	100	0,0 6	0,1 9	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,1 6	0,0 6	0	246	ТК № 1,5
Всего:	810	34, 7	31, 6	146, 5	29,8 1	287, 6	2,5 5	114,1 5	130,7 3	7,2 3	667,6 2	0,5	4,3 3	158,3 8	1038	

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
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:	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	

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	TK № 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	TK № 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	TK № 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	TK № 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	TK № 248
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	28,8	129	0	23	33	2	0	0,16	0,06	0	246	TK № 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
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
Куры отварные	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	0,0	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:	820	39,4	29,8	110,4	28,8	313	0	84,71	78,59	5,35	40	0,34	0,24	8,87	925	

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
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
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
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 (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	0	20	0	37	12	0,15	0	0,06	0,04	26,7	33	
Всего:	910	30,38	29,12	144,7	28,8	281,4	1	139,02	125,25	6,4	620	0,41	0,45	34,89	942,4	

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 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
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
Всего:	820	25,2	15,7	127,3	28,8	402	2,5	76,33	82,37	4,59	400	0,35	0,2	7,1	779	

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 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
Котлеты или 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
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
Сок натуральный	200	0,6	0	21,2	0	7	1	7	4	1,4	0	0,01	0,01	2	82	
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:	900	40,18	22,42	129,88	29,31	401,9	96	159,79	152,71	7,17	600	0,56	0,46	25,12	905,4	

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	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
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
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	16	9	2,2	5	0,03	0,02	10	47	
Всего:	750	25,3	14,3	169,7	32,31	290,3	10,35	218,01	114,02	8,12	242,6	0,55	0,52	15,14	936	

День : пятница

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
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
Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	0	55	0	35,30	12,32	0,45	92	0,02	0,03	12,99	57	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:	880	30	24,1	133,3	28,8	522,8	4	142,75	247,64	9,9	494	0,57	0,37	21,04	913	

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.