

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» ЩЕЛЬЯБОЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «21» сентября 2022 г.

№ 265

Директор школы


О.Л. Вокуева

**Примерное десятидневное
основное (организованное) меню
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		
Завтрак:																
Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	9,9	48,9	3,2	69,6	4,3	144,75	40,68	0,67	7,3	0,07	0,17	0,26	319	ТК № 191
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	1,4	89,2	6,5	110,37	26,97	0,88	20	0,03	0,13	0,52	98	ТК № 306
Плюшка «Новомосковская»	100	7,8	5,8	51,0	0	0	0	23,69	11,10	0,84	0	0,09	0,04	0,04	295	ТК № 286
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:	650	19,0	19,4	123,4	4,6	169,8	12,8	294,81	87,75	4,59	32,3	0,22	0,36	10,82	759	

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		
Завтрак:																
Макаронные изделия отварные	230	8,0	8,1	48,9	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	311	ТК № 227
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0	4	0	0,26	0,00	0,03	0	0,00	0,00	0,00	36	ТК № 300
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
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:	650	27,2	20,4	120,8	28,8	361	0	72,92	66,7	4,17	0	0,29	0,18	0,13	800	

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	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																
Омлет натуральный	200	19.5	36.8	3.5	134, 34	0,5	194 ,6	20, 2	22,4 1	3,34	0,09	0,62	300	0,29	423	ТК № 234
Горошек зелёный консервированный отварной	100	2.9	4.2	6.0	19,0 1	1,3	63	0	18,9 5	0,65	0,09	0,05	76	3,8	82	ТК № 7,13
Компот из смеси сухофруктов	220	0.55	0.11	33.99	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	135,3	ТК № 310
Бутерброд с маслом	45	2.4	12.7	14.6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	ТК № 1
Всего:	565	25.35	53.81	58.09	176, 24	5,1	369 ,3	22, 84	59,3 3	5,51	0,29	0,89	541, 3	4,2	826.3	

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	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																
Каша гречневая вязкая на молоке	250	111,2	11,4	45,4	154, 78	8,3	298	3,3	134, 83	4,22	0,27	0,28	2	0,62	344	ТК № 193
Чай с молоком и с сахаром	200	1,6	1,5	11,3	53,0 6	0	18, 3	0	6,09	0,07	0,01	0,06	1,1	0,26	62	ТК № 301
Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	158, 1	2,6	262 ,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195, 6	0,11	201	ТК № 2
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
Всего:	605	119,6	25,8	81,1	381, 94	10, 9	590 ,2	7,6	168, 12	7,21	0,36	0,44	203, 7	10,9 9	654	

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	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C			
Завтрак:																	
Каша пшённая молочная вязкая	250	9,2	10,6	45,2	167, 00	0,9	98, 9	5,6	45,2 5	2,29	0,17	0,22	700	0,65	309	ТК № 208	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	0,48	0	0	0	0,00	0,06	0,00	0,00	0,5	0,00	76	ТК № 324	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	ТК № 1	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47		
Всего:	595	12	23,7	89,6	192, 18	4,2	201 ,8	10, 24	64,1 5	5,18	0,25	0,27	770, 8	10,6 5	618		

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	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																
Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	162, 73	1,3	67, 3	6,1	21,6 1	0,48	0,07	0,19	20	0,78	180	ТК № 78
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0,26	0	4	0	0,00	0,03	0,00	0,00	0	0,00	36	ТК № 300
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	23	28, 8	129	0	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	19,8	32, 02	193 ,9	20, 2	4,32	0,9	0,02	0,14	262, 6	0	59	ТК № 10,1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
Всего:	740	19,9	12	91,2	221, 79	62, 12	405 ,2	28, 3	67,9 3	5,61	0,28	0,41	287, 6	10,7 8	568	

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				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																
Каша молочная «Дружба»	250	7,9	10,8	41,9	159, 30	2,2	85, 1	7,1	46,3 7	1,00	0,15	0,20	30,4	0,67	300	ТК № 210
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	110, 37	1,4	89, 2	6,5	26,9 7	0,88	0,03	0,13	20	0,52	98	ТК № 306
Бутерброд с повидлом	85	2,4	11,2	37,0	12,5 8	0,1	41, 7	0	11,0 5	1,00	0,04	0,03	65,3	0,08	258	ТК № 4
Фрукты (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	37	0	20	0	12	8,15	0,06	0,04	0	26,7	42,3	
Всего:	635	20,3	15,3	112	319, 25	3,7	236	13, 6	96,3 9	11,0 3	0,28	0,4	115, 7	27,9 7	698,3	

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				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																
Каша манная молочная жидкая	250	7,7	10,3	37,9	162, 14	4,3	83, 5	7,8	24,1 4	0,53	0,09	0,20	50,9	0,68	278	ТК № 205
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310
Яйцо варёное	40	4,8	4,4	0,2	19,8	32, 02	193 ,9	20, 2	4,32	0,9	0,02	0,14	262, 6	0	59	ТК № 10,1
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	23	28, 8	129	0	33	2	0,16	0,06	0	0	246	ТК № 1,5
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
Всего:	690	21,3	16,2	127,1	235, 13	65, 12	298 ,6	28, 02	78,5 3	6,52	0,36	0,61	314, 55	10,7 9	753	

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	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C			
Завтрак:																	
Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,7	10,2	46,5	149, 80	1,8	90, 9	8,1	16,8 8	0,17	0,04	0,17	31,3	0,65	300	ТК № 214	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	0,26	0	4	0	0,00	0,03	0,00	0,00	0	0,00	36	ТК № 300	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0	186	ТК № 1	
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	0	0	23	2	13	0,3	0,04	0,03	8	60	42,3		
Всего:	595	11,2	23,1	78,3	158, 76	5,1	209 ,8	12, 74	39,7 8	1,13	0,13	0,23	104, 6	60,6 5	564,3		

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	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B ₁	B ₂	A	C		
Завтрак:																
Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,2	10,6	45,2	167, 03	10, 9	128 ,6	8,3	45,2 5	2,28	0,18	0,22	18,4	0,65	309	ТК № 209
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	53,0 6	0	18, 3	0	6,09	0,07	0,01	0,06	1,1	0,26	62	ТК № 301
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0,00	186	ТК № 1
Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	37	0	20	0	12	0,15	0,06	0,04	0	26,7	33	
Всего:	595	14	25	78,6	192, 18	14, 2	239 94	10, 94	64,1 5	5,18	0,25	0,27	84,8	10,6 5	590	

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.