

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАН

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «21» сентября 2021г.

№ 265

Директор школы О.Л.Вокуева



**Примерное десятидневное
основное (организованное) меню
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	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
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	ТК № 196
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	
Всего:	720	21,8	19,7	123	33,42	501,1	26,7	230,01	45,29	2,39	0,16	0,38	0,73	330,8	760	ТК № 10,1

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:																
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	ТК № 98
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	
Овощи натуральные солёные (порциями)	100	0,4	0,1	0,9	0	24	0	11,5	7,0	0,3	0,01	0,01	2,5	5	7	ТК № 7,11
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	680	27	19	85	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	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 натуральный	150	14,6	25,6	2,6	0,5	194,6	20,2	100,46	16,81	2,50	0,07	0,46	0,22	300	299	ТК № 234
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
Горошек зелёный консервированный отварной	60	2,9	4,2	6,0	1,3	63	0	19,01	18,95	0,65	0,09	0,05	3,8	76	82	ТК № 7.13
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 (яблоки)	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 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	0,26	5	62	ТК № 301
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 (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	0	23	2	197	13	0,3	0,04	0,03	60	8	42,3	
Всего:	730	50	17,2	137,6	2,589	533.4	7.07	567,66	185,14	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 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
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	ТК № 110
Кисель концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	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	ТК № 324
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2,0	278	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	720	19	19	115	29	292	8,9	360,35	96,97	6,4	0,377	0,269	24,87	527	735	

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
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
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
Яйцо варёные	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
Сок порционный 0,2	200	0,0	0,0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2.0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	825	15,6	21,6	75,2	38.02	453,3	37,44	285,78	58,98	4,48	0,17	0,46	11,17	355,1	47	

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 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
Сок натуральный	200	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96	
Бутерброд с повидлом	60	2,4	7,5	31,0	0	40,3	0	10,82	10,44	0,88	0,04	0,03	0,06	32,7	202	ТК № 4
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Всего:	640	8,1	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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A		
Завтрак:																
Рис припущенный	180	2,4	3,2	24,6	0	91,4	2,1	3,50	16,8 6	0,3 5	0,20	0,02	0,01	90	141	ТК № 8,2
Котлеты рубленные из птицы	90	13,5	19,3	13,9	27,1	197,9	1,7	19,8	20,4 3	1,6 1	0,06	0,09	0,35	33,6	286	ТК № 136
Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	0,2	88,7	1,9	1,76	2,69	0,1 2	0,00 7	0,00 9	0,82	500	23	ТК № 248
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,8 9	0,06	0,19	0,11	100	123	ТК № 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	ТК № 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	
Всего:	635	24,6 2	33,8 6	142, 4	29, 9	683, 7	10,0 6	146,7 5	76,4 5	3,9 5	0,41 7	0,39 9	61,3 6	927, 2	874,1	

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:																
Макароны отварные	180	6,5	4,4	40,0	0	24	0	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0	0	233	ТК № 227
Котлеты или биточки рыбные	90	21,6	10,5	12,4	0	123,9	87,7	55,80	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18	60	233	ТК № 83
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
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	ТК № 7,11
Сок порционный 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
Всего:	870	36,9	16,1	154,5	28,8	320,7	87,7	115,55	104,83	5,2	0,43	0,42	2,79	165	932	

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:																
Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	0	61.6	1	20,00	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61	500	417	ТК № 138
Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4,3	0	37	0	18,66	9,88	0,44	0,02	0,02	3,91	153	48	ТК № 49
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
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	0	11	2.0	16	9	2,2	0,03	0,02	10	5	47	
Всего:	660	27,3	27,5	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, 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.