

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Пашино
Афанасьевского муниципального округа « ООШ д. Кувакуш »

Утверждаю
Директор школы

В.В.Чубарева

Примерное десятидневное меню
возрастная категория 11 лет и старше
Сезон весна

возрастная категория 11 лет и старше

сезон весна

Сборники технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания 2023г

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
1 ДЕНЬ												
обед												
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	33,75	36,25	1,85	0,18	0,07	5,95
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	30	63,33	1,33	0	0	0,67
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	74,4	39,6	1,42	0,17	0,14	13,08
54-5з	салат из помидор и огурцов	100	1	5,3	3	62,7	28	16,7	0,7	0,07	0,03	19
54-23гн	кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	1,07	0,03	0,013	0,52
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			44,87	26,03	127,77	911,43	305,55	228,48	8,39	0,61	0,33	39,22
итого			44,87	26,03	127,77	911,43	305,55	228,48	8,39	0,61	0,33	39,22
итого в %			98	55	64	65	46	152	117	85	40	109
2 ДЕНЬ												
обед												
54-1с	суп щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1	46,75	16,5	0,6	0,03	0,04	13,45
54-3р	котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,5	114,3	40	41,67	0,83	0	0,17	0,17
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,04	0,04	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	1,09	0,04	0,17	0,68
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			34,35	25,43	131,12	878,70	290,94	179,47	6,54	0,31	0,49	15,45

			итого	34,35	25,43	131,12	878,70	290,94	179,47	6,54	0,31	0,49	15,45
			итого в %	43	45	195	1348	1002	149	6	0	1	17
3 день обед													
54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	26,25	24,75	0,89	0,08	0,07	6,93	
54-8м	тефтели из говядины (паровые)	100	13,7	11,8	8,3	195,2	18,3	18,3	2	0,07	0,08	1,32	
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	18	144	4,85	0,25	0,14	0	
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07	
54-3з	помидор нарезка	100	1,2	0,2	3,8	21,3	14	20	0,9	0,07	0,03	25	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16	
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0	
итого за приём пищи				32,78	37,85	113,47	917,83	113,83	250,05	11,10	0,51	0,35	35,48
			итого	32,78	37,85	113,47	815,43	113,83	250,05	11,10	0,51	0,35	35,48
			итого в %	38	63	185	1315	334	189	10	1	1	46
4 ДЕНЬ													
завтрак													
54-10с	суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,3	12,88	118,5	34,25	0,75	0,7	0,05	0,05	8,03	
54-25м	курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8	21,7	111,7	1,9	0,07	0,08	3,6	
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24	
54-2з	Огурец нарезка	100	0,8	0,2	2,5	14,2	23	14	0,6	0,03	0,03	10	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02	
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0	
итого за приём пищи				46,82	16,08	107,90	755,20	204,15	203,75	6,55	0,45	0,37	33,89
			итого	46,82	16,08	107,90	755,20	204,15	203,75	6,55	0,45	0,37	33,89
			итого в %	76	36	155	1239	760	219	9	1	1	119

5 ДЕНЬ												
обед												
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	42	24	1,09	0,04	0,05	8,45
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	40	26,67	2,67	0	0,17	0,17
54-1г	макароны отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	14,4	8,64	0,88	0,07	0,04	0
20/2012	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	23,23	23,35	0,73	0,05	0,05	3,75
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	58	3,1	0,79	0,01	0,01	1,6
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			37,50	35,55	136,35	1010,20	209,71	132,16	8,39	0,34	0,40	15,04
итого			37,50	35,55	136,35	1010,20	209,71	132,16	8,39	0,34	0,40	15,04
итого в %			82	76	68	72	32	88	117	47	48	42
итого в среднем с 1 по 5 день %			85	60	61	62	34	133	114	62	46	77
6 ДЕНЬ												
завтрак												
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5	17,25	26	1,08	0,11	0,07	8,6
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-11г	картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3	46,8	33,6	1,24	0,14	0,13	12,24
54-4м	котлета из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	40	26,67	2,67	0	0,17	0,17
	сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			34,67	28,48	132,47	917,10	150,13	140,67	7,82	0,44	0,47	26,08
итого			34,67	28,48	132,47	917,10	150,13	140,67	7,82	0,44	0,47	26,08
итого в %			56	63	191	1504	559	151	11	1	2	92

7 ДЕНЬ**обед**

54-3с	рассольник ленинградский	250	2,4	6,43	16,53	133,33	26,25	24,75	0,89	0,08	0,07	6,93
54-5м	котлета из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5	30	63,33	1,33	0	0	0,67
54-21г	горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,8	93,6	84	5,34	0,53	0,14	0
54-3з	помидор нарезка	100	1,2	0,2	3,8	21,3	14	20	0,9	0,07	0,03	25
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	1,09	0,04	0,17	0,68
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи				51,92	17,21	134,75	888,73	335,25	267,68	11,57	0,88	0,32
итого				51,92	17,21	134,75	888,73	335,25	267,68	11,57	0,88	
итого в %				113	37	67	63	51	178	161	122	

8 ДЕНЬ**завтрак**

54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,6	90,1	46,75	16,5	0,6	0,03	0,04	13,45
54-6м	биточек из говядины	100	18,30	17,50	16,50	295,00	40,00	26,70	2,70	0,00	0,20	0,20
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	18	144	4,85	0,25	0,14	0
54-5з	Салат из помидор и огурцов	100	1	5,3	3	62,7	28	16,7	0,7	0,07	0,03	19
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи				40,93	38,75	145,06	1078,4 0	217,83	257,00	11,40	0,53	0,50
итого				40,93	38,75	145,06	1078,40	217,83	257,00	11,40	0,53	
итого в %				50	69	216	1657	680	209	10	1	

9 ДЕНЬ												
обед												
54-10с	суп крестьянский с крупой	250	2,4	6,3	12,88	118,5	34,25	0,75	0,7	0,05	0,05	8,03
54-7р	рыба припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	131,7	68,33	45	0,73	0,08	0,12	1,13
54-1г	макаронные отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	14,4	8,64	0,88	0,07	0,04	0
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,77	0	0,01	1,16
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			31,72	26,88	121,40	844,00	176,79	117,49	6,51	0,40	0,33	19,39
итого			31,72	26,88	121,40	844,00	176,79	117,49	6,51	0,40	0,33	19,39
итого в %			69	57	60	60	27	78	90	56	39	54
10 ДЕНЬ												
обед												
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8	42	24	1,09	0,04	0,05	8,45
54-11р	тефтели рыбные (минтай)	100	12,8	8	12,7	173,8	45	38,33	0,97	0,08	0,08	0,7
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	8,28	28,8	0,59	0,04	0,04	0
54-3соус	соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,3	3,68	4,8	0,21	0,01	0	1,07
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	0,09	0	0	0,02
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за приём пищи			28,25	21,21	139,72	859,50	177,36	139,63	4,97	0,33	0,25	10,24
итого			28,25	21,21	139,72	859,50	177,36	139,63	4,97	0,33	0,25	10,24
итого в %			61	45	70	61	27	93	69	46	30	28
итого в среднем с 6 по 10 день %			80	57	67	65	29	120	117	69	44	89

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки