

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 17 р.п. Юрты

Е.В.Рубекина _____

" 3 "

марта

2025 г.



Цикличное десятидневное меню для организации питания детей МКОУ СОШ №17

(Начальная школа 1-4классы, горячие завтраки)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна-лето

Сборник технологических карт. Рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2005,2012,2017 г.

Под редакцией Маннановой Н.А., Залиева И.В., Могильнова М.П., Тутельяна В.А.

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Минеральн. Вещ. мг				Витамины мг.			
			Белки	Жиры	Углев		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	E	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник. День первый														
Завтрак														
№2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94	217	0,64	0,08	0	5,45	0,15
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	200	3,14	5,56	35,43	205,4	5,5	24	74,1	0,5	0,03	0	0,09	0
№424	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,24	100
№423	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,6	86,56	0,04	0,01	0,08	0	10
№338	Плоды свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО	640	12,42	19,46	94,91	603,24	110,31	73,34	465,46	4,38	0,15	0,08	5,78	110,15
Вторник. День второй														
Завтрак														
№9	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,50	106	106,90	15,40	250,00	0,67	0,050	0,070	4,79	0,01
№451	Котлета	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	0	30,6
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
	ИТОГО	550	25,7	20,69	75,12	590,84	171,86	70,48	405,72	4,34	44,1	51,68	5,18	31,95
Среда. День третий														
Завтрак														
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	1,81	1,52
№304	Рис отварной	180	4,4	6,51	44	252,14	3,13	22,81	73,8	0,63	0,02	0	0,72	32,4
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
	ИТОГО	550	17,54	18,44	86,59	581,06	67,52	82,78	254,14	4,1	0,144	2,63	2,92	73,92
Четверг. День четвертый														
Завтрак														

№53	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,84	3,61	4,96	5,57	21,28	12,42	24,38	0,79	0,12	3,99	50,63	0
№451	Ёжики	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0	0,02
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,26	5,84	33	46	0,96	0,02	0,8	0,2	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
	ИТОГО	570	27,45	22,57	121,84	758,5	49,677	136,47	350,26	6,81	44,25	34,33	51,22	1,36
Пятница. День пятый														
Завтрак														
№5	Кукуруза консервированная	60	4,15	8,91	11,57	10,99	26,88	28,13	0,96	8,33	0,14	13,39	0	0
№688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0	25,2
№692	Мясо тушеное консервированное	100	7,86	12,14	0	160,71	30,86	46,61	0	0	0,2	5,81	0	0
№686	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
№338	Плоды свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО	720	22,09	34,42	77,59	532,58	104,2	131,35	122,16	14,61	0,46	21,33	0,36	25,2
Понедельник. День шестой														
Завтрак														
№2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94		0,68	0,08	4,38	5,45	0,15
№424	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,24	100
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	6,02	4,07	33,37	194,01	132,64	17,06	109,74	0,26	0,04	0,36	0,1	0,36
№423	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,4	1,4	12,5	66	51,37	5,6	86,56	0,04	0,01	0,08	0	10
№338	Плоды свежие	180	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО	670	15,3	17,97	92,85	591,85	237,45	66,4	284,1	4,18	0,16	4,82	5,79	110,51
Вторник. День седьмой														
Завтрак														
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№719	Пельмени п/ф отварные с маслом	200	13,35	22,35	29,4	378	0,45	135,6	0	1,14	0,06	0,45	0	0
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
№604	Печенье разное	60	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	500	18,49	32,78	76,08	679,1	22,45	151,53	24,63	3,62	0,094	0,72	0	40
Среда. День восьмой														

Завтрак														
№9	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,50	106	106,90	15,40	250,00	0,67	0,050	0,070	4,79	0,01
№694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	0	30,6
№451	Голубцы ленивые	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№377	Чай с лимоном	200	0,53	0	0	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0	0,39	0
	ИТОГО	550	25,7	20,69	65,65	592,44	173,59	71,02	406,79	4,34	44,1	53,54	5,18	31,95
Четверг. День девятый														
Завтрак														
№42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	132,00	5,30	75,00	0,15	0,045	0,105	0,00	39,00
№637	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	0	20
№688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	0	25,2
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	ИТОГО	520	33,1	29,52	55,82	554,53	199,73	72,37	327,13	6,03	0,205	0,375	0,36	84,2
Пятница. День десятый														
Завтрак														
№1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№138	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	2,48	160,78	31,65	46,05	175,7	1,25	0,11	6,88	0,88	15
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,26	5,84	33	46	0,96	0,02	0,8	0,2	0
П/Р	Сдоба	50	12,7	11,6	0,7	157	22	0	8,7	21,4	0,032	0,04	0	9
№338	Фрукты свежие	180	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО	720	25,07	28,07	75,13	697,04	83,89	92,25	243,9	26,16	0,196	7,72	1,08	64
	ВСЕГО	5990	222,86	244,61	821,58	6181,18	1220,7	947,99	2884,29	78,57	133,859	177,23	77,87	573,24

Исполнитель : Рупотко Н.В.