

Утверждаю: директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское
Т.И. Предеина



**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды для детей
при одноразовом горячем питании обеды
(от 11-17 лет)**

Разработано и составлено калькулятором _____ *лп* Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания
разработанным Маннановой Н.А., Залиевым И.В., ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных
организаций Новосибирск 2021

меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин. вещ.				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg				
	1 неделя																	
	понедельник																	
	Обед																	
57	рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,9	90,0	8,4	0,0	0,0	0,1	0,7	19,0	120,0	19,3				
54-12м	плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	0,0	0,1	2,0	20,0	234,0	108,0				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		33,8	12,9	83,8	579,8	10,8	147,0	1,2	0,2	3,8	44,0	411,6	149,6				

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины										
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	мин Fe	вещ Са	Мг Р	Мг			
	1 неделя																
	вторник																
	Обед																
54	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,0	7,8	13,0	134,3	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	76	20,97	
105	тефтели из говядины	80	10,6	17,6	13,8	256,0	1,5	0,0	0,6	0,0	0,9	9,6	150	17,7			
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	0,9	0,3	3,6	20,4	72	159,5			
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0			
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2			
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1			
	Итого		24,60	37,91	100,10	831,90	1,54	0,00	3,00	0,44	5,57	35,01	355,60	220,47			

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины											
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	мин Fe	вещ Ca	мг P	Мг				
	1 неделя																	
	среда																	
	Обед																	
56	Рассольник Ленинградский	250/10	2,0	8,8	17,0	156,3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	77	22,5			
83	котлета рыбная	80	4,0	8,0	18,0	162,0	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	46,0	164	21,6				
131	Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,0	0,1	0,1	1,3	91,2	56	34,1				
	Масло сливочное	6	0,0	5,0	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0	0				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		14,4	29,6	97,5	717,9	26,4	0,0	2,7	0,4	2,3	143,5	354,6	100,5				

Меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витаминь, микроэлементы (мг)													
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Р	Мг	Мг	Са	Fe					
	1 неделя																			
	четверг																			
	Обед																			
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	8,75	9,00	127,25	0,00	0,00	0,30	0,05	74,00	19,09	0,00	0,00						
125	Котлета рубленая из птицы	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	1,8	0,1	108,0	30,0	7,0	0,0						
169	каша рисовая рассыпчатая	180	4,50	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	1,00	0,04	51,00	29,94	13,20	1,20						
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0						
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2						
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1						
	итого		16,30	23,51	110,50	725,25	1,00	0,00	4,30	0,27	234,03	84,09	77,80	23,50						

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины											
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg				
	Обед																	
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,0	20,0	125,0	1,3	21,3	0,0	0,1	1,3	19,0	80	28,8				
99	котлета из говядины	80	14,3	15,8	15,8	268,6	4,3	0,0	0,6	0,1	1,3	46,6	150	28,6				
144	Рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	170,0	96,0	0,0	0,1	0,1	1,2	111,6	49,5	25,4				
	Масло сливочное	6	0,0	5,0	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0	0				
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		25,5	33,1	94,8	783,2	101,6	21,3	1,9	0,4	4,8	183,4	337,1	105,1				

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда 2 недели понедельник	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин. вещ.			Мг	Мг
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Мг				
67	Обед бл из овощей	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	12,12
54-5м	котлета из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,47	4,70	1,80	0,05	1,00	22,00	108,00	48,00	37,2	21		
202	макаронные изделия отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	11,0				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0			43,5	19,2
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	итого		24,8	16,9	97,6	634,7	0,5	4,7	3,0	0,3	3,0	39,1	225,7	103,4				

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	С	Витамины			Мин. вещ.			Mg	Mn
			Б	Ж	У			А	Е	В1	Fe	Ca	P		
	Обед														
54	борщ с капустой и картошкой	250/10	2,0	7,8	13,0	134,3	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	76	20,97	
99	Биточек из говядины	80	17,4	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	642,9	150	28,6	
169	каша рисовая рассыпчатая	180	4,50	7,20	46,80	274,80	0,00	0,00	1,00	0,04	1,20	13,20	51	29,94	
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0	
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2	
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1	
	Итого		28,7	31,5	118,1	874,9	0,0	0,0	3,1	0,3	2,2	661,2	334,6	101,8	

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин. вещ.					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg	Mn				
	Обед																		
65	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,0	8,8	10,0	134,3	0,0	0,0	149,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	48,5	17,18
102	Зразы школьные	80	11,1	16,8	12,9	259,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	1,4	15,8	180,0	0	0	21,8	21,8
131	Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,8	180,0	26,4	0,0	0,1	0,1	0,1	1,3	91,2	56	34,1	0	0	56	34,1
268	Масло сливочное	6	0,0	5,0	0,0	44,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0	0	0	0	0
	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0	0	43,5	19,2
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	14,1
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1	0	0	14,1	3,1
	Итого		21,5	38,4	85,4	792,9	26,4	0,0	151,2	0,4	0,0	3,6	113,3	342,1	95,4				

Меню с 11 до 17 лет, сезон: осень - зима

весна-лето

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Мин. вещ.				
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg				
	2 недели																	
	четверг																	
	Обед																	
52	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	8,75	9,00	127,25	0,00	0,00	0,30	0,05	0,00	0,00	74	19,09				
104	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80/30	10,6	17,6	13,8	256,0	1,5	0,0	0,6	0,0	0,9	9,6	150	17,7				
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,2	12,0	33,6	266,4	0,0	0,0	0,9	0,3	3,6	20,4	72	159,5				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		24,6	38,9	96,1	824,9	1,5	0,0	3,0	0,5	5,6	35,0	353,6	218,6				

№ рецептуры	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины											
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Мин веш	Мг	Мг					
	2 неделя																	
	пятница																	
	Обед																	
56	Рассолышик ленинградский	250/10	2,0	8,8	17,0	156,3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	77	22,5			
125	Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	1,80	0,08	0,00	33,60	108,00	30,00				
161	пюре гороховое	180	18,1	5,9	42,5	298,0	0,0	28,0	1,2	0,0	6,0	101,0	65	91,5				
268	чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0	0				
	хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	43,5	19,2				
	хлеб ржаной	30	1,8	0,3	11,5	55,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,0	4,8	14,1	3,1				
	Итого		42,5	19,5	105,6	813,5	0,0	28,0	4,5	0,3	7,0	139,7	307,6	166,3				