

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 17 р.п. Юрты

Е.В.Рубекина

" 28 " \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей МКОУ СОШ №17**

**(Начальная школа 1-4классы, горячие обеды)**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

**Сезон: осень-зима**

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.

№ рецепта спр 2012	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
<b>Понедельник. День первый</b>														
<b>Обед</b>														
№9	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	106,9	15,4	200	0,67	0,05	0,07	4,79	0
№204	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5	26,1	28,5	82,65	1,3	0,11	8,25	0	0
№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
№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
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,85</b>	<b>32,41</b>	<b>158,45</b>	<b>1010,43</b>	<b>179,8</b>	<b>177,1</b>	<b>635,83</b>	<b>10,48</b>	<b>44,31</b>	<b>38,66</b>	<b>5,35</b>	<b>1,36</b>
<b>Вторник. День второй</b>														
<b>Обед</b>														
№33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0
№206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0
№ 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
№648	Кисель из концентрат "Валитек"	200	0,2	0	3,9	16	8,48	2,66	0	0,7	0,01	1,36		0
П/Р	Хлеб пшеничный	60	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,88</b>	<b>33,87</b>	<b>76,53</b>	<b>651,93</b>	<b>121,41</b>	<b>93,95</b>	<b>261,65</b>	<b>5,36</b>	<b>44,32</b>	<b>64,21</b>	<b>0,36</b>	<b>31,94</b>
<b>Среда. День третий</b>														
<b>Обед</b>														
№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
№197	Рассольник Петербургский	250	1,68	4,22	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03		0
№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
№389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,8	86,6	14	8	14	2,8	0,02	4	0,2	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,85</b>	<b>30,11</b>	<b>110,32</b>	<b>724,26</b>	<b>91,48</b>	<b>99,87</b>	<b>319,87</b>	<b>5,84</b>	<b>0,264</b>	<b>12,39</b>	<b>3,09</b>	<b>73,92</b>
<b>Четверг. День четвертый</b>														
<b>Обед</b>														
№43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
№140	Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	34,5	15,75	203,25	0,55	0,04	0,95	0,33	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
№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	60	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,29</b>	<b>31,86</b>	<b>115,21</b>	<b>815,21</b>	<b>115,86</b>	<b>135,5</b>	<b>547,39</b>	<b>10,55</b>	<b>44,18</b>	<b>51,73</b>	<b>0,69</b>	<b>1,36</b>

Пятница. День пятый														
Обед														
№9	Бутерброд с сыром	40	5	3	14,5	106	106,9	15,4	200	0,67	0,05	0,07	4,79	0
№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
№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
№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
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,02</b>	<b>37,09</b>	<b>120,39</b>	<b>943,03</b>	<b>206,38</b>	<b>185,4</b>	<b>519,7</b>	<b>7,03</b>	<b>0,5</b>	<b>13,56</b>	<b>6,23</b>	<b>40,2</b>
Понедельник. День шестой														
Обед														
№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
№206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0
№ 451	Тефтели	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№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
№648	Кисель из концентрат "Валитек"	200	0,2	0	3,9	16	8,48	2,66	0	0,7	0,01	1,36		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	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,51</b>	<b>38,86</b>	<b>115,67</b>	<b>866,03</b>	<b>83,477</b>	<b>84,12</b>	<b>220,46</b>	<b>6,53</b>	<b>44,204</b>	<b>36,71</b>	<b>1,08</b>	<b>73,74</b>
Вторник. День Седьмой.														
Обед														
№9	Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	200	0,67	0,05	0,07	4,79	0
№187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0
№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
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,56</b>	<b>38,19</b>	<b>86,28</b>	<b>725,89</b>	<b>189,58</b>	<b>204</b>	<b>323,16</b>	<b>7,56</b>	<b>0,22</b>	<b>19,25</b>	<b>5,15</b>	<b>0</b>
Среда. День восьмой.														
Обед														
№43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0	0
№170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0
№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
№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	60	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,15</b>	<b>33,2</b>	<b>228,98</b>	<b>795,14</b>	<b>130,78</b>	<b>110,6</b>	<b>263,95</b>	<b>4,3</b>	<b>44,15</b>	<b>83,4</b>	<b>0,56</b>	<b>31,94</b>
Четверг. День девятый.														
Обед														

№35	Свекольник	250	2,4	6,2	17,8	136	37,56	31,64	0	1,58	0,06	8,34	0	0
№451	Котлета	100	14,13	11,63	12,13	210	0,087	0,15	3,58	0	43,86	29,54	0	1,34
№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
№389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	19,8	86,6	14	8	14	2,8	0,02	4	0,2	0
П/Р	Хлеб пшеничный	60	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,42</b>	<b>31,054</b>	<b>102,97</b>	<b>753,9</b>	<b>82,237</b>	<b>96,76</b>	<b>136,24</b>	<b>6,73</b>	<b>44,096</b>	<b>43,89</b>	<b>0,56</b>	<b>26,54</b>
<b>Пятница. День десятый.</b>														
<b>Обед</b>														
№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
№692	Мясо тушеное консервированное	100	7,86	12,14	0	160,71	30,86	46,61	0	0	0,2	5,81	0	0
№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
№648	Кисель из концентрат "Валитек"	200	0,2	0	3,9	16	8,48	2,66	0	0,7	0,01	1,36		0
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,53	7,55	14,62	70,14	9,3	10	42,4	0,62	0,05	0	0,36	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,75</b>	<b>42,59</b>	<b>88,69</b>	<b>867,16</b>	<b>120,26</b>	<b>199,5</b>	<b>481,8</b>	<b>9,85</b>	<b>0,624</b>	<b>14,05</b>	<b>1,24</b>	<b>55,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>279,28</b>	<b>349,23</b>	<b>1203,5</b>	<b>8152,98</b>	<b>1321,3</b>	<b>1387</b>	<b>3710,1</b>	<b>74,23</b>	<b>266,87</b>	<b>377,85</b>	<b>24,31</b>	<b>336,02</b>

Исполнитель : Рупотко Н.В.