

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 17 р.п. Юрты

Е.В.Рубекина

" 20 "

2023 г.



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей МКОУ СОШ №17

(ОВЗ и дети Инвалиды)

Возрастная категория: 12 лет и старше

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.

№ рецеп 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
Понедельник. День первый														
Завтрак														
№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
№2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94	0	0,68	0,08	4,38	5,45	0,15
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
	ИТОГО		6,07	13,06	81,8	467,4	34,54	65,67	96,23	3,31	0,11	4,65	5,54	0,15
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
№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
	ИТОГО		34,85	32,41	158,45	1010,43	179,8	177,1	635,83	10,48	44,31	38,66	5,35	1,36
	ВСЕГО		40,92	45,47	240,25	1477,83	214,3	242,7	732,06	13,79	44,42	43,31	10,89	1,51
Вторник. День второй														
Завтрак														
№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	79,6	315,4	2,1	0,22	2,08	0,86	32
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№384	Какао из консервов "Какао со сгущённым молоком и сахаром"	200	3,28	3	20,64	122,6	7,38	1,62	0	0	0,04	0,52	8	12
	ИТОГО		11,74	14,49	72,49	466,84	237,4	85,42	317,9	2,45	0,294	2,6	8,86	84
Обед														
№33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	0	1,33	0,02	9,5	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	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0,006	0	0,78	0
	ИТОГО		29,66	29,36	94,23	759,63	140	112,1	246,87	5,93	44,286	68,01	0,78	31,94
	ВСЕГО		41,4	43,85	166,72	1226,47	377,3	197,5	564,77	8,38	44,58	70,61	9,64	115,9
Среда. День третий														
Завтрак														

№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая	200	6	6,8	29,2	202	24	98	144	19,74	0,16	0	1,80	0
№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
№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	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		13,9	10,1	67,66	418,14	151,4	135	392,23	22,87	0,54	0,34	6,986	0

Обед

№1	Бутерброд с маслом	30/10	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	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		19,69	22,86	110,19	724,26	89,08	99,77	303,57	5,55	0,544	12,39	3,126	73,92
	ВСЕГО		33,59	32,96	177,85	1142,4	240,5	234,8	695,8	28,42	1,084	12,73	10,11	73,92

Четверг. День четвертый

Завтрак

№173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	76,9	315,4	2,1	0,22	2,08	0,86	32
№2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94	0	0,68	0,08	4,38	5,45	0,15
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,95	1,99	20,92	113,4	128,8	12,88	86,56	0,078	0,02	0,38	6,66	10
	ИТОГО		11,45	13,49	94,78	543,64	365,8	119,7	401,96	2,858	0,32	6,84	12,97	42,15

Обед

№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	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	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0,006	0	0,78	0
№338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		33,06	26,94	133,4	921,21	130,9	152,6	569,97	10,78	44,156	63,21	1,11	1,36
	ВСЕГО		44,51	40,43	228,18	1464,85	496,7	272,3	971,93	13,64	44,476	70,05	14,08	43,51

Пятница. День пятый

Завтрак

№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	79,6	315,4	2,1	0,22	2,08	0,86	32
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№384	Какао из консервов "Какао со сгущённым молоком и сахаром"	200	3,28	3	20,64	122,6	7,38	1,62	0	0	0,04	0,52	8	12
	ИТОГО		11,74	14,49	72,49	466,84	237,4	85,42	317,9	2,45	0,294	2,6	8,86	84

Обед

№71	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,7	25,76	36,05	52,77	0,66	0,06	3,36	0	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	50	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
П/Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,33	0	0,396	0
№338	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
	ИТОГО		28,09	26,93	117,24	918,73	122,8	206	356,17	6,73	0,79	16,85	1,476	40,2
	ВСЕГО		39,83	41,42	189,73	1385,57	360,2	291,4	674,07	9,18	1,084	19,45	10,34	124,2

Понедельник. День шестой

Завтрак														
№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
№168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	6,02	4,07	33,37	194,01	132,6	17,06	109,74	0,26	0,04	0,36	0,1	0,36
№380	Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	2,95	1,99	20,92	113,4	128,8	12,88	86,56	0,078	0,02	0,38	6,66	10
	ИТОГО		13,97	9,06	68,79	413,41	368,3	45,34	396,3	1,008	0,11	0,81	11,55	10,36

Обед														
№33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	0	1,33	0,02	9,5	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	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
№338	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0	0	0	0
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0,006	0	0,78	0
	ИТОГО		30,79	30,51	123,5	894,07	114,7	110,6	227,76	7,55	44,146	46,21	1,5	33,74
	ВСЕГО		44,76	39,57	192,29	1307,48	483	156	624,06	8,558	44,256	47,02	13,05	44,1

Вторник. День Седьмой.

Завтрак														
№725	Вареники п/ф отварные	200	15,3	12,3	35,7	322,5	73,04	31,87	127,68	0,63	1,21	0		0,63
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№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	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		20,56	20,09	74,55	568,64	101,9	57,7	178,41	3,44	1,574	0,27	0,396	40,63

Обед														
№2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	7,5	36,9	222	15,44	29,94		0,68	0,08	4,38	5,45	0,15
№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
№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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		20,07	35,04	93,18	770,89	74,6	200,4	73,73	3,65	0,54	24,65	5,846	0,15
	ВСЕГО		40,63	55,13	167,73	1339,53	176,5	258,1	252,14	7,09	2,114	24,92	6,242	40,78

Среда. День восьмой.

Завтрак														
№93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,6	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91		30,6
№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
№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	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		13,65	8,51	57,3	361,34	289	61,17	386,21	3,64	0,47	1,25	5,186	30,6
Обед														
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	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	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		24,55	27,98	232,68	831	138,9	117,8	260,43	4,2	44,45	94,88	0,596	31,94
	ВСЕГО		38,2	36,49	289,98	1192,34	428	178,9	646,64	7,84	44,92	96,13	5,782	62,54
Четверг. День девятый.														
Завтрак														
№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
№1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136	8,4	4,2	2,5	0,35	0,034	0	0	40
№943	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0	0,27	0	0
	ИТОГО		6,03	13,05	59,79	381,4	27,5	39,93	98,73	2,98	0,064	0,27	0,09	40
Обед														
№71	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,7	25,76	36,05	52,77	0,66	0,06	3,36	0	0
№35	Свекольник	250	2,4	6,2	17,8	136	37,56	31,64	0	1,58	0,06	8,34	0	0
№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
№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	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0,006	0	0,78	0
	ИТОГО		37,09	26,11	109,79	852,97	136	140,8	306,57	8,83	0,256	15,7	0,98	45,2
	ВСЕГО		43,12	39,16	169,58	1234,37	163,5	180,8	405,3	11,81	0,32	15,97	1,07	85,2
Пятница. День десятый.														
Завтрак														
№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	76,9	315,4	2,1	0,22	2,08	0,86	32
П/Р	Сдоба	50	12,7	11,6	0,7	157	22	0	8,7	21,4	0,032	0,04	0	9
№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	0,33	0	0,396	0
	ИТОГО		21,7	15,9	61,62	475,38	264,1	98,53	372,33	25,96	0,582	2,39	1,256	41
Обед														

№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
№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	50	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
П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	19,8	52,2	0,66	0,006	0	0,78	0
	ИТОГО		34,35	36,66	89,93	765,29	127,2	224,3	479,06	15,67	0,686	27,44	1,66	15,02
	ВСЕГО		56,05	52,56	151,55	1240,67	391,3	322,8	851,39	41,63	1,268	29,83	2,916	56,02
	ИТОГО		423,01	427,04	1973,9	13011,51	3331	2335	6418,2	150,3	228,52	430	84,12	647,7

Исполнитель : Рупотко Н.В

