

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

Л.П. Подшивалова /Л.П. Подшивалова/

"*30*" *сентября* 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординской СОШ"
/О.Н.Сарапульцева/

О.Н.Сарапульцева 2024 г.

Примерное 10-дневное меню для школьников 11 - 18 лет (Осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2013 год, 2018 год, 2021 год

Обед 11-18 лет

День 1															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
214/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		9,25	8,15	44,25	287,00	0,10	0,10	1,60	49,50	159,25	157,75	26,75	0,68
339/2021	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100		17,60	12,30	15,00	243,00	0,08	0,14	3,68	0,24	36,75	162,37	21,29	2,17
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,66	5,94	35,46	222,14	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:	107,93		45,50	27,85	177,06	1142,48	0,46	0,48	5,28	87,54	248,18	501,98	94,78	7,37

Обед 11-18 лет

День 2															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Обед															
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		4,83	6,11	30,18	195,18	0,05	0,05	1,25	37,33	120,30	131,18	27,77	0,12
371/2021	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		11,50	10,30	5,40	160,00	0,03	0,03	0,00	4,00	20,00	121,00	13,00	0,78
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,79	0,00	23,90	249,57	165,98	165,98
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:		107,93	38,59	27,19	170,97	1083,13	0,65	0,61	49,04	41,33	200,28	627,71	240,29	169,34

Обед 11-18 лет

День 3															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
70/2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,02	0,00	40,00	6,40	12,80	2,80	0,18
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,48	3,54	5,56	84,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250		39,47	11,48	35,36	387,50	0,20	0,20	0,98	107,22	457,51	576,38	63,83	1,83
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:		107,93	56,74	26,28	135,07	1012,84	0,49	0,45	8,08	166,22	634,29	825,04	131,37	5,45

Обед 11-18 лет

День 4															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,08
579/2021	ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА ПШЕНИЧНОГО	20		1,70	2,16	13,34	79,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,40	16,00	2,80	0,26
299/2018	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		13,00	3,00	7,00	107,00	0,08	0,08	2,90	8,50	37,00	202,00	38,00	0,84
221/2018	РИС ОТВАРНОЙ	180		7,63	6,00	34,35	223,08	0,14	0,14	1,13	34,73	124,17	196,53	39,08	2,06
	ПРЯНИК	50		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:		107,93	40,52	18,57	164,99	1080,77	0,58	0,54	12,38	80,73	337,85	693,39	164,57	7,37

Обед 11-18 лет

День 5															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60		0,87	3,61	5,06	56,62	0,01	0,01	10,24	0,00	24,09	16,86	9,64	0,32
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		9,32	9,30	44,65	299,50	0,23	0,23	1,62	48,75	164,75	228,50	58,50	1,50
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210		21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	0,16	8,30	68,00	36,00	229,00	47,00	2,60
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			107,93	43,08	33,37	149,76	1073,46	0,62	0,58	20,76	116,75	260,92	596,62	150,38	7,32

Обед 11-18 лет

День 6															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		4,83	6,11	30,18	195,18	0,05	0,05	1,25	37,33	120,30	131,18	27,77	0,12
347/2021	КОТОЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	100		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,79	0,00	23,90	249,57	165,98	165,98
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,02	0,30	9,50	59,10	45,90	10,50	0,87
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:		107,93	43,99	29,19	175,37	1140,13	0,78	0,74	49,34	76,83	285,98	682,81	258,79	171,48

Обед 11-18 лет

День 7															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
72/2021	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45		1,60	3,80	23,40	134,00	0,02	0,02	0,10	20,00	8,00	16,00	4,00	0,50
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	250		5,95	2,62	12,62	97,80	0,20	0,20	0,40	14,00	34,20	72,60	28,40	2,10
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	70		8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	0,14	4,32	36,00	45,00	88,20	28,80	0,98
82/2021	ЯБЛОКО	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:		107,93		33,20	22,08	158,91	967,14	0,65	0,61	15,32	86,00	184,43	418,26	123,24	10,18

Обед 11-18 лет

— День 8															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	0,02	7,70	0,00	34,00	39,00	20,00	1,30
226/2018	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250		6,50	8,25	34,50	238,25	0,10	0,10	1,65	49,25	162,50	175,00	37,50	0,55
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210		11,09	7,40	22,37	321,92	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:		107,93	31,38	23,21	157,62	1087,51	0,39	0,35	9,55	67,25	273,28	457,76	139,04	5,83

Обед 11-18 лет

День 9															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60		0,00	0,00	0,00	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	250		2,32	4,72	10,32	93,25	0,06	0,06	7,90	0,00	36,75	61,25	28,25	1,44
372/2021	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,00	12,60	7,50	199,00	0,07	0,07	0,60	51,00	34,00	128,00	17,00	1,27
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,66	5,94	35,46	222,14	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:	107,93		34,87	24,72	137,43	1091,73	0,42	0,38	9,10	88,80	121,23	365,51	89,49	6,87

Обед 11-18 лет

День 10															
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50		0,87	3,61	5,06	56,62	0,01	0,01	10,24	0,00	24,09	16,86	9,64	0,32
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	250		11,15	9,60	40,25	291,75	0,23	0,23	0,75	47,75	144,50	278,25	138,75	4,27
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210		18,80	14,30	25,80	386,28	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
495/2021	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	Итого:		107,93	43,21	28,97	164,26	1170,99	0,64	0,60	26,19	71,75	252,37	643,47	250,33	11,08