

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы  Е.Ф.Остапчук

«24» 11 2024 г

Приказ № 69/1-О



МБОУ «Гореловская ООШ»

Меню

основного (организованного) питания
для возрастной категории 7-11 лет
для общеобразовательных организаций

(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021г.)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021 г.

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.				Энерг. ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
1-ый день														
384	каша манная вязкая или	200\5	3,52	2,07	35,46	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
384	каша пшеничная вязкая	200\5	3,52	2,07	35,46	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп	булочка с повидлом или	100	12,5	10,14	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье	100	5	9,3	23	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
	всего		42,3	44,93	119,11	279,44	281,44	150,92	8,85	0,35	88,53	3,03	87,46	1185,22
2-ой день														
679	каша гречневая рассыпчатая или	200\5	7,94	4,67	31,4	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	276,53
694	пюре картофельное	200\5	4,08	5,4	27,26	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183
759	соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
636	голубцы с мясом и рисом или	120	7,29	7,26	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
618	тефтели мясные	120	7,29	9,26	14,9	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	39	1,065	0,85	223
867	компот из плодов и ягод сушеных или	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
79	салат из белокочанной капусты или	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
59	салат из свежих огурцов и помидоров или	60\3	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	44,52
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	0	9,5	40,38
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	фрукт	100	0,1	0	1,43	13,5	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	40,38
	ВСЕГО:		22,74	23,91	106	189,37	335,18	204,35	10,22	0,41	132,06	25,345	30,71	1275,69
3-ий день														
197	суп рассольник петербургский или	200\10	1,4	3,91	6,79	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	96,6
187	щи из свежей капусты с картофелем	200\10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	67,8
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или	200	0,2	0	32,6	18	4,29	0	0,6	0	0	0	0	395
959	какао с молоком	200\20	3,52	3,72	25,49	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	1,3	145,2
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,36	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
доп	печень фасованное	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		35,2	40,3	178,42	524,09	626,23	272,02	13,28	0,62	172,36	25,905	52,92	1327,82

4-ый день														
645	плов из птицы или	180\80	12,75	13,2	29,91	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	471,25
642	рагу из птицы	180\80	12,75	13,2	29,91	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	199,2
	сок или	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
868	компот из смеси сухофруктов	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
79	салат из белокочанной капусты или	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
711	свекла тушеная или	75	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	54,4
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	0	5,7	40,38
	плитка шоколадная	90	2,5	4,75	23,9	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	100
	ВСЕГО:		64,2	67,32	283,59	620,39	931,03	365,22	19,76	0,81	182,04	106,575	67,68	1067,71
5-ый день														
210	суп с рыбными консервами или	200	6,89	7,72	4,57	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	145,69
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	118,8
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	3,46	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
доп	вафли фасованные	100	3,4	7,49	30	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		31,91	37,74	156,11	176,67	389,63	191,49	9,28	0,4	26,66	17,76	101,98	779,08
6-ой день														
						Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
384	каша пшеничная вязкая или	200\5	3,09	4,07	36,98	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	197
384	каша вязкая кукурузная	200\5	3,09	4,07	36,98	9,85	29,4	5,9	1,33	0,06	20	0	1,09	197
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп	булочка с повидлом или	100	7,56	3,54	14	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
	шоколадный батончик	50	2	4,2	16,5	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	52
	ВСЕГО:		20,58	17,7	155,08	218,13	248,70	125,32	9,17	0,3	88,53	2,43	22,13	934,58

	4-ый день													
645	плов из птицы или	180\80	12,75	13,2	29,91	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	471,25
642	рагу из птицы	180\80	12,75	13,2	29,91	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	199,2
	сок или	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
868	компот из смеси сухофруктов	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
79	салат из белокочанной капусты или	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
711	свекла тушеная или	75	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	54,4
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	0	5,7	40,38
	плитка шоколадная	90	2,5	4,75	23,9	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	100
	ВСЕГО:		64,2	67,32	283,59	620,39	931,03	365,22	19,76	0,81	182,04	106,575	67,68	1067,71
	5-ый день													
210	суп с рыбными консервами или	200	6,89	7,72	4,57	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	145,69
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	118,8
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	3,46	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
доп	вафли фасованные	100	3,4	7,49	30	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		31,91	37,74	156,11	176,67	389,63	191,49	9,28	0,4	26,66	17,76	101,98	779,08
	6-ой день					Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
384	каша пшеничная вязкая или	200\5	3,09	4,07	36,98	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	197
384	каша вязкая кукурузная	200\5	3,09	4,07	36,98	9,85	29,4	5,9	1,33	0,06	20	0	1,09	197
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброб с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп	булочка с повидлом или	100	7,56	3,54	14	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
	шоколадный батончик	50	2	4,2	16,5	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	52
	ВСЕГО:		20,58	17,7	155,08	218,13	248,70	125,32	9,17	0,3	88,53	2,43	22,13	934,58

10-ый день														
208	суп картофельный с макаронными изделиями или	200	2,15	8,21	3,71	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	0	5,2	6,6	138,8
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200\25	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	118,8
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп	вафли фасованные	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	апельсин или	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
847	банан	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
ВСЕГО:			30,65	28,45	158,35	292,11	376,73	179,46	9,29	0,42	58,37	11,07	101,43	908,82