

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Плотниковская ООШ»

Приказ № 41 а

О.П.Подкорытова

« 08 » 04

2024 г

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОДНОРАЗОВОЕ МЕНЮ**

### **МКОУ «Плотниковская ООШ»**

Возрастная категория 12-18 лет

лет

Сборники технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с. и др.

Завтрак

День: **понедельник 1 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
13	<b>Гороховая каша</b> Горох Масло сливочное	<b>150</b> 65 3,3					44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
			13,0	3,53	28,61	200,55							
348	<b>Соус томатный</b> Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Томатная паста Масло подсолнечное Сахар Соль	<b>45,5</b> 4,5 4,5 6 2 15 1,5 1 1	1,16	4,23	8,01	74,4	15,88	0	0	0,47	0,02	2,3	0
	<b>Тефтели п/ф</b>	<b>100</b>	17,36	13,42	4,41	202,37							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	<b>200</b> 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>545,5</b>	35,99	21,7	80,19	654,22	82,85	79,6	121,81	2,52	0,24	24,13	3,60

Завтрак

День: **вторник 2 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
304	<b>Плов из птицы</b>	<b>260</b>											
	(мясо курицы	174											
	крупа рис,	57,5											
	лук,	11,8											
	морковь,	21,7											
том паста	8,8												
масло растительное-	9												
,соль	2												
			25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01
	Чай – заварка	1											
	Сахар	15											
	Лимон	8											
	Вода	200											
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	33,85	22,89	76,48	<b>645,38</b>	180,43	201,96	451,17	21,72	0,15	4,93	60,01

Завтрак

День: **среда 3 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
378	<b>Каша рассыпчатая</b> Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода	<b>150</b> 60 10 2 160	4,82	8,71	30,66	220,45	16	199,30	65	2,2		0	
	<b>Котлета п/ф с томатным соусом</b>	<b>100</b>	12,9	7,12	2,07	178,03	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4
14	<b>Салат из свежих помидоров с луком</b> Помидоры свежие Лук репчатый масса бланшированного репчатого лука Масло растительное	<b>100</b> 84,7 28,8 - 28,8 6	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
868	<b>Компот из смеси сухофруктов:</b> Сахар Смесь сухофруктов Вода Лимона кислота	<b>200</b> 20 20 20 0,2	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	26,59	23,19	87,61	<b>719,59</b>	227,09	508,7	178,94	7,97	0,28	22,25	0,04

Завтрак

День: **четверг 4 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
100	<b>Каша овсяная</b> Хлопья «Геркулес» Молоко Сахар Масло сливочное Вода	<b>250</b> 55 123 6 7 83	10,2	9,84	35,6	330	171,68	0,0	0,0	12,08	0,26	0,63	81,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	<b>200</b> 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	14,23	10,36	74,76	<b>506,9</b>	194,28	46,30	17,9	12,92	0,32	0,66	81

Завтрак

День: пятница 5 деньВозрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
688	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронные изделия Масло сливочное	<b>150</b> 68 7	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,00	28,00
487	<b>Гуляш из мяса птицы</b> Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томатная паста Соль	<b>100</b> 57 10 10 10 4 4 1	12,55	12,99	4,01	182,25	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
40	<b>Салат витаминный</b> Капуста свежая Морковь Горошек Сахар Лимонная кислота Вода кипяченая Масло растительное Соль	<b>100</b> 51,3 31,3 30,8 5,0 1,5 5,0 6,0 2,0	8,29	6,80	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,21	18,95	0,27
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	<b>Чай с лимоном</b> Чай – заварка Сахар Лимон Вода	<b>200</b> 1 15 8 200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	36,7	27,45	95,87	<b>581,7</b>	259,84	255,23	484,55	25,56	0,41	22,64	71,28

Завтрак

День: **понедельник ( 6 день)**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
694	<b>Пюре картофельное</b> Картофель Молоко Масло сливочное	<b>150</b> 236,8 28,4 6,3	3,67	5,76	24,53	166	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
388	<b>Котлеты рубленые из фарша рыбы</b> Минтай Молоко или вода Хлеб пшеничный Яйцо Масло растительное Сухари панировочные Соль Соус томатный	<b>100</b> 100 10 15 7 2 10 0,5 20	15,6	3,99	15,23	158,06						0,82	293
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
943	<b>Чай с сахаром:</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	<b>200</b> 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	23,3	10,27	78,92	<b>500,96</b>	66,97	79,6	121,81	2,05	0,22	22,65	396,6

Завтрак

День: **вторник 7 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
378	<b>Каша рассыпчатая</b> Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода	<b>150</b> 60 10 2 160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	199,30	65	2,2		0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
	<b>Тефтели п/ф</b>	<b>100</b>	17,36	13,42	4,41	202,37							
34	<b>Салат из свёклы с зелёным горошком</b> Свекла Зеленый горошек консервированный Лук репчатый Масло растительное Соль	<b>100</b> 73,8 78,7 52,4 6 4 1	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
959	<b>Какао с молоком:</b> Сахар Какао (порошок) Молоко 3,2%	<b>200</b> 5 20 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	31,58	24,48	93,42	<b>541,83</b>	372,48	372,48	149,02	22,49	6,07	11,13	0,00



Завтрак

День: среда 8 день

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
<b>511</b>	<b>Рис отварной</b> Рис Масло сливочное Вода	<b>150</b> 53 8 112	2,38	5,26	1,24	162,3		15	24,7	0,33			
487	<b>Гуляш из мяса птицы</b> Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томатная паста Соль	<b>100</b> 57 10 10 10 4 4 1	12,55	12,99	4,01	182,25	54,50	20,30	132,90	1,62	0,05	0,02	43,00
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	<b>Чай с лимоном</b> Чай – заварка Сахар Лимон Вода	<b>200</b> 1 15 8 200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	23,4	19,89	37,12	<b>518,78</b>	178,55	177,88	358,64	20,93	0,12	3,69	43,01

Завтрак

День: **четверг 9 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
168	<b>Каша вязкая молочная с маслом и сахаром</b>	<b>250</b>	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
	Молоко	100											
	Вода	64											
	Крупа ячневая	60											
	Масло сливочное	5											
	Сахар	5											
	Соль	5											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
15	<b>Сыр порциями</b>	<b>60</b>	13,92	17,7	0,00	218,4	179	21	300	0,60	0,03	0,42	156
943	<b>Чай с сахаром:</b>	<b>200</b>	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	Чай высшего или 1-го сорта	1											
	Сахар	15											
	Вода	200											
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	22,47	18,51	74,62	<b>592,3</b>	157,8	78	356,5	1,91	0,4	0,45	176,0

Завтрак

День: **пятница 10 день**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
688	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>											
	Макаронные изделия	68											
	Масло сливочное	7	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,00	28,00
	<b>Котлета п/ф</b>	<b>100</b>	12,9	7,12	2,0 7	178,03	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4
348	<b>Соус томатный</b>	<b>45,5</b>	1,16	4,23	8,01	74,4	15,88	0	0	0,47	0,02	2,3	0
	Масло сливочное	4,5											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	3,67	0,01
	Чай – заварка	1											
	Сахар	15											
	Лимон	8											
	Вода	200											
	<b>ИТОГО</b>	<b>545,5</b>	29,89	19,01	77,21	<b>651,53</b>	195,09	329,14	269,2	23,3	0,31	6,47	28,05