

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Плотниковская ООШ»

Приказ № 161

О.П.Подкорытова

« 30 » 08

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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	Пюре гороховое Горох Масло сливочное	200 65 3,3												
			13,0	3,53	28,61	200,55								
348	Соус томатный Масло сливочное Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Томатная паста Масло подсолнечное Сахар Соль	45,5 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	
	Тефтели п/ф	100	17,36	13,42	4,41	202,37								
40	Салат витаминный Капуста свежая Морковь Горошек или кукуруза консервированная Сахар Лимонная кислота Вода кипяченая Масло растительное Соль	100 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	0,27	18,95	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0	
943	Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0	
	ИТОГО	695,5	43,84	28,5	104,92	841,46	157,66	122,39	243,26	6	0,51	43,08	30,87	

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	
291	Плов из птицы (мясо курицы крупа рис, лук, морковь, том паста масло растительное- , соль	260 174 57,5 11,8 21,7 8,8 9 2												
			25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0	
14	Винегрет овощной Картофель Свекла Морковь Огурцы соленые ² лук репчатый Масло растительное	100 25,8 16,3 12,1 15 10,7 3,6	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00	
377	Чай с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода	200 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	
	ИТОГО	610	35,21	29,07	84,92	740,28	203,63	222,71	496,14	22,57	0,21	15,18	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
171	Каша рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода	150 60 10 2 160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	199,30	65	2,2		0	
	Котлета п/ф с томатным соусом	100	12,9	7,12	2,07	178,03	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4
14	Салат из свежих помидоров с луком Помидоры свежие Лук репчатый масса бланшированного репчатого лука Масло растительное	100 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
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов: смесь сухофруктов Сахар Вода Лимонная кислота	200 20 200 20 0.2	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	ИТОГО	600	26,59	23,19	56,95	719,49	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	Каша овсяная Хлопья «Геркулес» Молоко Сахар Масло сливочное Вода	250 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
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
15	Сыр порциями	60	13,92	17,7	0,00	218,4	179	21	300	0,60	0,03	0,42	156
376	Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	ИТОГО	560	28,15	28,06	74,76	725,3	373,28	67,3	317,9	13,52	0,35	1,8	327

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	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия Масло сливочное	200 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	Гуляш из мяса птицы Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томатная паста Соль	100 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
45	Салат из капусты белокочанной Капуста белокочанная свежая Лук Лимонная кислота Сахар Масло растительное Соль	100 79 10 0,3 5 5 1	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	Чай с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода	200 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
	ИТОГО	650	29,88	25,73	79,79	666,98	229,7	225,6	387,81	22,62	0,22	38,64	71,01

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	Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	200 236,8 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
293	Котлеты рыбные Минтай Молоко или вода Хлеб пшеничный Яйцо Масло растительное Сухари панировочные Соль Соус томатный	100 100 10 15 7 2 10 0,5 20	15,6	3,99	15,23	158,06						0,82	293
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
943	Чай с сахаром: Чай высшего или 1-го сорта Сахар Вода	200 1 15 200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
	Сок	200											
	ИТОГО	750	23,3	10,27	78,92	500,96	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
171	Каша рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное 72% Соль Вода	150 60 10 2 160	4,82	8,71	30,66	220,35	16	199,30	65	2,2		0	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
	Тефтели п/ф	100	17,36	13,42	4,41	202,37							
34	Салат из свёклы с зелёным горошком Свекла Зеленый горошек консервированный Лук репчатый Масло растительное Соль	100 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	Какао с молоком: Сахар Какао (порошок) Молоко	200 5 20 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0
	ИТОГО	600	31,58	27,48	62,76	741,83	188,76	372,48	149,02	6,07	0,13	11,13	0

Завтрак

День: среда 8 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
511	Рис отварной Рис Масло сливочное Вода	150 53 8 112	2,38	5,26	1,24	162,3		15	24,7	0,33			
487	Гуляш из мяса птицы Мясо цыпленка бройлера Морковь Лук Масло растительное Мука пшеничная Томатная паста Соль	100 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
45	Салат из капусты белокочанной Капуста белокочанная свежая Лук Лимонная кислота Сахар Масло растительное Соль	100 79 10 0,3 5 5 1	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	Чай с лимоном Чай – заварка Сахар Лимон Вода	200 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
	ИТОГО	600	24,81	24,97	45,77	604,68	223,22	191,04	384,34	21,47	0,14	38,64	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	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром	250	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											
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
15	Сыр порциями	60	13,92	17,7	0,00	218,4	179	21	300	0,60	0,03	0,42	156
943	Чай с сахаром:	200	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											
	ИТОГО	560	22,47	18,51	74,62	592,3	157,8	78	356,5	1,91	0,4	0,45	176

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	Макаронные изделия отварные	200											
	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
	Котлета п/ф	100	12,9	7,12	2,0	178,03	48,68	137,0	39,0	2,37	0,14	0,5	0,4
					7								
348	Соус томатный	45,5	1,16	4,23	8,01	74,4	15,88	0	0	0,47	0,02	2,3	0
	Масло сливочное	4,5											
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,21	18,95	0,27
	Капуста свежая	51,3											
	Морковь	31,3											
	Горошек	30,8											
	Сахар	5,0											
	Лимонная кислота	1,5											
	Вода кипяченая	5,0											
	Масло растительное	6,0											
Соль	2,0												
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	116,9	11,5	43,5	16,5	0,56	0,06	0	0
377	Чай с лимоном	200	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											
	ИТОГО	705,5	38,18	25,81	101,94	838,5	269,9	371,93	390,65	26,78	0,52	25,42	28,68