

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Токаревская средняя
школа»
Дубровская О.А.



Примерное десятидневное меню
обучающихся
МБОУ «Токаревская средняя школа»

Возрастная категория: 11-17 лет 5-11 класс (соц.защита и родительская плата)

День 1

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(тэ)
Сборник Номер рецептуры №697 тех.карта №207	Курица отварная	80	13,3	6,4	3,6	110	9,8	87,76	18,61	1,07	0,06	1,91	0,08	1,2
Сборник Номер рецептуры №753 тех.карта №447	Макароны отварные с маслом	200	3,5	8,3	22,5	225,1	32,19	120,63	17,54	1,06	0,09	0	14,4	0,56
Сборник Номер рецептуры №933 тех.карта №395	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,2	125	41,06	29,2	23,0	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0,0	0,56
	Итого		20,5	15,7	71,6	540,1	94,27	294,35	79,94	3,75	1,77	2,71	17,23	3,

День 2

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рз)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №697 тех.карта №207	Запеканка творожная со сметаной	200/10	21,65	17,5	26,42	379,9	224,3	316,1	42,83	1,55	0,11	1,7	1,86	1,2
Сборник Номер рецептуры №1009тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		24,35	18,4	56,82	546,6	249,05	352,08	57,53	3,6	0,11	0,31	1,86	1,71

День 3

№ рецептуры сборника технол. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №759 тех.карта №443	Картофельное пюре	200	5,24	9,24	13,14	158	141,22	85,41	28,41	1,02	0,15	5,31	59,52	0,025
Сборник Номер рецептуры №661 тех.карта №168	Котлета домашняя	50	7,24	9,68	6,35	185	47,98	90,2	12,86	0,58	0,1	0,11	0	0,1
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	33,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		15,18	19,8	56,69	509,7	245,75	225,59	55,97	3,65	0,25	5,62	59,52	0,63

День 4

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(тэ)
Сборник Номер рецептуры №338 тех.карта №162	Колбаса отварная	40	6	15,2	0,3	160	108	75,2	9,6	1,12	0,04	0	0	0
Сборник Номер рецептуры №445 тех.карта №744	Гречневая каша со слив. маслом	200	7,74	2,52	21,09	146	11,94	113,43	74,76	2,52	0,15	0,5	34,5	0,38
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
Сборник Номер рецептуры №3 тех.карта №90	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	33,5	3,9	0,36	0	0	0	0,1
	Итого		16,44	18,6	51,79	472,7	144,99	238,61	99,06	5,69	0,33	0,7	34,5	0,48

День 5

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №81 тех.карта №109	Суп гороховый с мясом	200	12,93	12,6 2	22,09	193,72	32,16	2,44	37,74	2,04	0,37	0,29	0,1	1,05
Сборник Номер рецептуры №1009тех.карта №433	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,00	62	19,35	11,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	33,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		15,63	13,5	52,49	360,42	57,21	34,75	52,44	4,09	0,37	0,49	0,1	2,56

День 6

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №531 тех.карта №229	Рыба жареная	50,2	11,1	9,1	0,2	159	11,37	81,22	12,44	0,32	0,08	0,27	0,04	0,99
Сборник Номер рецептуры №759 тех.карта №443	Картофельное пюре	200	3,24	9,24	13,14	168	40,22	85,41	28,41	1,02	0,15	5,31	59,52	0,025
Сборник Номер рецептуры №383 тех.карта №948	Кисель	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,5	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Итого		18,54	20,8	50,9	407,95	130,16	268,39	70,14	2,96	0,3	6,38	59,68	2,67

День 7

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №338 тех.карта №162	Сосиска отварная	50,5	5,7	11,7	16,5	135	67,5	52,2	9,8	0,5	0,01	0,2	13,00	0
Сборник Номер рецептуры №753 тех.карта №447	Рожки отварные со слив. маслом	200	3,5	8,3	15,00	225	19,35	16,48	10,8	1,69	0	0,2	0	0
Сборник Номер рецептуры №933 тех.карта №395	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,2	125	41,06	29,2	23,0	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Итого		12,9	24	77,0	493	139,13	154,64	64,39	3,67	0,07	1,2	13,12	1,66

День 8

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(тэ)
Сборник Номер рецептуры №411 тех.карта №324	Каша пшениная со слив. маслом	200	9,6	13,3	51,5	364	188,2	253,77	41,88	1,89	0,28	1,74	76,7	0,31
Сборник Номер рецептуры №383 тех.карта №948	Кисель	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,5	0,7	0,02	0,8	0,12	1,1
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		13,4	15,8	89,2	552	261,25	318,27	54,28	2,95	0,3	2,54	76,82	1,92

День 9

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A(рэ)мкг	E(тэ)
Сборник Номер рецептуры №249 тех.карта №17	Плов мясной	150	14,14	11,7	23,97	321,21	22,61	36,88	42,76	2,33	0,15	0,67	0,55	1,88
Сборник Номер рецептуры №382тех.карта №33	Какао	200	3,87	3,8	25,07	150	130,7	116,2	29,0	1,04	0,04	0,5	1,3	0,01
Сборник Номер рецептуры №3тех.карта №90	Батон	30	2,3	0,9	15,4	104,7	5,7	33,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
	Итого		20,31	16,4	64,44	575,91	159,01	186,58	75,66	3,73	0,19	1,81	1,9	2,06

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(тэ)
Сборник Номер рецептуры №690 тех.карта №285	Гречка	150	6,83	5,41	28,71	280	11,49	138,71	92,50	3,11	0,06	16,92	0,02	1,08
Сборник Номер рецептуры №690 тех.карта №181	Печень по- строгановски	80	14,16	10,8	3,89	170	91,66	251,14	18,10	5,35	0,24	26,12	6,12	1,64
Сборник Номер рецептуры №1009 тех.карта №433	Кофейный напиток	200	0,4	0	15,00	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0,19	0,20	0	0
	Хлеб урж.	33	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
	Итого		24,09	17,1	62,9	592	130,28	199,99	62,1	3,89	0,13	17,12	7,14	3,48

Справочник «Рецептура блюд для питания уч-ся образовательных учреждений г. Москва», под редакцией Варфоломеевой В.А., 2003г