

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Токаревская средняя
школа»

Черепанова Н.В.

Приказ № _____ от _____ 2023



Примерное десятидневное меню
обучающихся
МБОУ «Токаревская средняя школа»

Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 классы)

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		Ca	P	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	Макаронны отварные с маслом	100	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
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,1	26,0	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	0,56
	Яйцо	40	12,8	11,0	0,07	159	41,7	91,25	6,98	1,02	0,03	0,19	0,13	1,2
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		36,3	29,9	78,4 7	766,4	189,47	454,90	100,32	4,97	0,35	37,2	40,73	4,82

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		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(тэ)
Сборник Номер рецептуры №697 тех.карта №207	Запеканка творожная со сметаной (молоко сгущеное)	150/10	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
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		25,05	18,6	63,62	577,62	280,85	367,38	67,43	3,7	0,21	68	1,86	3,11

День 3

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюдов 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 №759 тех.карта №443	Картофельное пюре	150	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
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		15,88	20,0	56,69	541,2	245,75	240,89	65,87	3,75	0,35	39,82	59,52	0,83

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	Тэфтєм	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	150	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 с сыром	60/30	4,18	6,91	20,03	140,65	109,6	0,53	11,63	72,5	0,04	0,04	0,05	0,02
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		25,02	40,3	56,42	540,15	280,39	268,46	116,69	77,93	0,33	34,94	34,55	0,6

День 5

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюдов 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 №81 тех.карта №109	Суп гороховый с мясом и гречками	200	12,93	12,6 2	22,09	193,72	32,16	2,44	37,74	2,04	0,37	0,29	0,1	11,8
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 с сыром	60/30	4,18	6,91	20,03	140,65	109,6	0,53	11,63	72,5	0,04	0,04	0,05	0,02
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		18,21	19,7	63,92	427,87	192,61	34,75	70,07	76,33	0,51	34,73	0,15	12,02

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		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А(рэ)мкг	Е(тэ)
Сборник Номер рецептуры №531 тех.карта №229	Рыба <i>паровая</i>	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	150	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
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Итого		20,04	19,8	50,9	612	280,6	283,69	150,18	3,06	0,4	40,58	59,68	2,87

День 9

№ 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 №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 с сыром	60/10	4,18	6,91	10,03	120,65	109,6	0,53	11,63	0,5	0,04	0,04	0,05	0,02
	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70	124	95	15	0,1	0,003	0,6	-	0,15
	Итого		27,19	23,9	67,57	661,86	386,91	248,61	160,76	3,97	0,23	1,81	1,9	2,06

День 8

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюдов 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 пшеничная 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
	Печенье	20	0,8	6,1	12,5	108	2	9	1	0,1	0,01	0	1,5	0
	Итого		14,2	22,4	108, 5	691,5	294,75	342,5	65,1	3,15	0,41	36,74	78,32	2,12

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		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№5,31	Хлеб пшеничный	32	7,9	1	18,3	44,4	23	98	15	1	0,12	0	0	0
№15	Сыр	20	2,3	3,4	0	68,8	48	0	3,5	1	0	0	0	0
№144	Суп картофельный с птицей (сухариками)	200	4,8	3,1	16,9	110,6	42,1	42,5	38,6	0,8	0	7	0,01	0
№377	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	5,76	28,2	8,2	6,42	0,96	0,28	0	5	0	0
	Йогурт	40	5	1,5	8,5	70	64	0,5	50	0,1	0,04	0,26	0,06	0
	Итого	492	20,24	9,12	49,46	322	185,3	147,4	108	3,18	0,16	12,26	0,07	0

День 10

№ рецептуры сборника технолог. нормативов	Наименование блюд 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 №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 0	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
	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	31,5	15,3	9,9	0,1	0,1	34,2	0,0	0,2
	Зефир	20	0,8	6,1	16,5	123	2	9	1	0,1	0,01	0	1,5	0
	Итого		25,59	23,4	86,2	746,5	130,28	199,99	62,1	3,89	0,13	17,12	7,64	3,48