

Утверждаю:

Директор МБОУ "Александровская СОШ"


В.А. Васильев

Приказ от 1 февраля 2024 года № 12/1



ПРИМЕРНОЕ

12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Александровская средняя общеобразовательная школа

Кезского района Удмуртской Республики

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных
изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных учреждениях

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ТТК	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,30	4,56	16,80	113,36
200/2013	Плов из курицы	180	18,36	16,74	30,60	365,40
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
	Фрукт (апельсин)	100	0,56	0,2	5,67	28,0
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	27,276	21,89	85,75	653,14

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: вторник (2 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	192,74
75/2008	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	177,84
141/2008	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	24,37	25,07	103,35	730,26

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: среда (3 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	7,30	7,20	12,20	157,30
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,67	9,53	47,00	245,80
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,11	10,06	17,39	265,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	31,68	27,33	119,17	861,7

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: четверг (4 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Суп с мясными фрикадельками	200	3,36	8,624	13,904	101,6
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	14,50	15,10	15,60	254,10
106/2013	Каша ячневая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,6	212,00
141/2008	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	28,94	33,624	107,504	801,6

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: пятница (5 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,22	8,32	11,12	175,10
283/2013	Ватрушка с творогом	90	9,9	5,9	31,3	216,4
ТТК	Каша рисовая молочная вязкая	200	11,47	12,27	47,59	288,53
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
153/2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	128,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	29,48	26,70	136,26	878,83

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: суббота (6 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	200	17,12	16,40	33,02	336,00
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	31,592	24,34	96,992	761,06

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: понедельник (7 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,67	9,53	47,00	245,80
ттк	Гуляш из мяса кур	100	12,11	10,06	17,39	265,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	30,10	27,63	116,97	836,00

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: вторник (8 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
тتك	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	7,30	7,20	12,20	157,30
тتك	Каша пшенная вязкая с маслом	200	2,71	4,48	70,60	291,20
тتك	Котлета, рубленая из мяса кур	90	13,32	14,99	9,74	236,07
141/2008	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		780	28,71	30,085	137,94	918,47

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: среда (9 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	200	5,22	8,32	11,12	175,10
283/2013	Ватрушка с творогом	90	9,9	5,9	31,3	216,4
ттк	Каша рисовая молочная вязкая	200	11,47	12,27	47,59	288,53
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	29,08	26,70	118,86	807,63

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: четверг (10 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	4,10	19,88	125,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ткк	Гуляш из мяса кур	100	12,11	10,06	17,39	265,02
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	23,25	23,7	109,05	798,98

Возрастная категория: 7-10 лет

День: пятница (11 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
ттк	Суп картофельный с клёцками	200	2,56	4,44	28,10	163,46
ттк	клёцки мучные	20	0,7	0,64	3,76	24,24
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,67	9,53	47,00	245,80
ттк	Шницель из говядины	90	15,75	15,21	8,10	232,29
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	32,02	33,4	142,244	940,49

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

День: суббота. (12 д.)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД						
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,5	10	131,6
ткк	Жаркое по домашнему из говядины	150	10,37	12,26	44,52	286,61
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,8
	Фрукт (апельсин)	100	0,56	0,2	5,67	28,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	710	21,25	20,51	102,77	639,79

Среднее соотношение за 12 дней

Пищевые вещества (г)			Энергет.
Белки	Жиры	Углеводы	Ценность
28,15	26,75	114,74	802,33
1,05	0,95	3,9	