

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Косинская СОШ»

_____ Н.Н. Караваева



Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

по МБОУ «Косинская СОШ»

возрастная категория 12-18 лет

сезон осень-зима

Прием пищи,наименование блюд	Номер технологической карты	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	227	200	6,20	6,60	31,20	209,00	0,07	1,38	40,20	0,52	136,80	122,40	20,40	0,46
Бутерброд с сыром	64	65	9,60	14,50	13,70	224,70	0,03	0,18	97,10	0,52	293,00	192,00	19,50	0,52
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого			20,38	24,66	73,92	600,90	0,17	1,76	152,50	1,54	545,30	432,50	65,60	2,22
Обед														
Салат из капусты белокочанной	1	100	1,40	6,00	8,30	93,00	0,02	17,00	0,00	2,80	39,00	28,00	16,00	0,52
Суп картофельный с бобовыми	114	250	2,20	3,43	11,00	83,50	0,10	8,00	20,00	0,23	26,80	67,30	25,50	0,97
Шницель из птицы припущенные	372	100	15,40	9,60	8,90	182,90	0,07	0,90	58,40	0,57	39,60	98,30	18,86	1,40
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Макаронные изделия отварные	256	180	6,70	0,54	35,50	228,40	0,07	0,00	41,20	1,01	16,50	54,50	10,64	1,29
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого			34,43	21,75	123,00	881,07	0,42	27,40	125,60	6,09	161,10	374,11	107,80	7,56
Всего			54,81	46,41	196,92	1481,97	0,59	29,16	278,10	7,63	706,40	806,61	173,40	9,78
Вторник														
завтрак														
Каша "Дружба"	226	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,09	1,30	39,40	0,14	130,00	140,00	30,60	0,40
Чай с сахаром	457	200	0,02	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Творожная масса	292	100	12,00	9,00	9,50	167,00	0,03	0,50	50,00	0,90	135,00	200,00	23,00	0,40
Хлеб пшеничный	108	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,06
итого			23,00	16,46	81,02	565,30	0,23	1,80	89,40	1,52	290,60	427,60	78,90	2,85
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	42	100	2,00	6,30	8,30	98,00	0,08	8,80	0,00	4,50	14,50	51,40	17,70	0,70
Рассольник Ленинградский	100	250	1,90	5,10	13,20	106,30	0,09	6,95	0,00	2,35	14,80	59,50	24,30	0,80
Гуляш из говядины	327	120	18,00	17,00	3,00	237,00	0,03	0,00	2626,00	0,60	14,00	150,00	21,00	2,56
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	10,53	7,92	46,60	299,90	0,25	0,00	28,80	0,74	19,98	246,40	166,30	5,60
Компот из кураги	494	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
итого			40,83	37,43	137,03	1050,78	0,61	15,85	2654,80	9,69	108,38	629,90	263,10	12,96
Всего			63,83	53,89	218,05	1616,08	0,84	17,65	2744,20	11,21	398,98	1057,50	342,00	15,81
Среда														
завтрак														
Каша гречневая вязкая на молоке	213	200	8,80	7,60	32,00	231,60	0,19	0,60	38,20	0,44	115,60	221,20	110,20	3,40
Буртерброд с повидлом	73	65	2,60	6,20	32,80	196,00	0,03	0,16	32,50	0,44	12,03	25,80	6,30	0,70
Какао на сгущенном молоке	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
Фрукты(Яблоко)	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
итого			16,98	18,16	103,82	645,80	0,32	7,96	85,90	1,58	262,23	390,80	160,90	8,06
Обед														
Салат картофельный с огурцами солеными	43	100	1,50	6,30	8,20	96,00	0,07	10,70	0,00	2,80	14,00	47,00	18,00	0,70
Борщ со свежей капустой и картофелем	95	250	1,80	4,40	7,15	75,63	0,05	7,50	0,00	2,40	40,90	52,90	25,68	1,22
Плов из отварной курицы	375	200	20,00	17,00	25,00	333,00	0,05	1,50	19,00	3,77	35,00	166,00	36,00	1,49
Компот из св яблок	486	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
итого			31,50	28,90	99,88	788,21	0,34	20,30	19,00	10,41	122,00	379,90	110,88	6,27
Всего			48,48	47,06	203,70	1434,01	0,66	28,26	104,90	11,99	384,23	770,70	271,78	14,33
Четверг														
завтрак														
Каша рисовая жидкая	234	200	5,60	6,80	32,60	214,00	0,06	1,53	42,60	0,17	147,40	152,40	31,60	0,17
Чай с сахаром	457	200	0,02	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Яйцо вареное	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,01
Хлеб пшеничный	108	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,06
Итого			16,50	12,26	76,82	484,70	0,20	1,53	143,20	0,85	195,10	317,30	64,70	3,23
Обед														
Салат из свежей моркови и яблок	22	100	1,00	6,00	8,00	90,00	0,05	4,60	0,00	3,80	23,00	39,00	27,00	1,31
Суп с рыбными консервами	123	250	8,75	11,40	13,50	191,50	0,09	7,95	15,00	0,22	31,20	152,50	34,70	1,14
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	350	100	10,00	10,00	10,00	170,00	0,04	0,00	16,00	1,30	37,00	108,00	16,00	1,30
Кисель из плодового и ягодного концентрата	484	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02

Картофельным пюре	377	180	3,78	7,20	11,00	122,40	0,14	4,50	35,80	0,20	45,90	92,70	1,80	1,04
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого			31,96	36,68	107,30	887,17	0,48	17,55	72,80	6,98	171,80	514,91	111,30	7,32
Всего			48,46	48,94	184,12	1371,87	0,68	19,08	216,00	7,83	366,90	832,21	176,00	10,55
Пятница														
Завтрак														
Каша пшеничная молчная жидкая	230	200	5,40	6,20	25,80	180,60	0,20	1,17	37,00	0,50	121,60	146,80	2,76	1,23
Чай с сахаром	457	200	0,02	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб пшеничный	108	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,06
Ряженка	470	150	4,35	3,80	6,00	75,80	0,06	1,05	30,08	0,00	180,60	135,50	21,08	0,15
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого			15,55	10,86	75,72	464,10	0,37	2,22	67,08	0,98	327,80	369,90	49,14	3,43
Обед														
Салат из свёклы с сыром	32	100	3,10	8,40	7,00	116,00	0,02	4,90	20,20	3,60	100,10	74,30	20,80	1,27
Суп картофельный с макаронными изделиями	116	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,11	7,78	1,70	1,38	22,90	66,48	24,33	1,09
Котлеты рыбные	307	100	13,33	2,70	16,00	142,60	0,15	0,00	17,33	1,33	66,67	178,70	28,00	1,00
Рис отварной	385	180	4,52	6,52	46,62	263,20	0,04	0,00	32,40	0,30	8,64	98,01	31,90	0,03
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого			32,56	22,48	151,77	942,82	0,50	22,28	77,63	8,27	248,71	546,60	144,83	6,83
Всего			48,11	33,34	227,49	1406,92	0,87	24,50	144,71	9,25	576,51	916,50	193,97	10,26
Понедельник														
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	227	200	6,20	6,60	31,20	209,00	0,07	1,38	40,20	0,52	136,80	122,40	20,40	0,46
Бутерброд с сыром	64	65	9,60	14,50	13,70	224,70	0,03	0,18	97,10	0,52	293,00	192,00	19,50	0,52
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого			20,38	24,66	73,92	600,90	0,17	1,76	152,50	1,54	545,30	432,50	65,60	2,22
Обед														
Салат из свежей капусты	1	100	1,40	6,00	8,30	93,00	0,02	17,00	0,00	2,80	39,00	28,00	16,00	0,52
Суп гороховый	128	250	7,48	3,68	16,20	127,75	0,26	0,50	20,00	0,30	46,75	94,80	36,75	2,69
Котлеты из говядины	339	100	13,00	8,00	15,00	184,00	0,14	0,00	4,20	1,36	50,00	129,00	20,00	1,75
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Макаронные изделия отварные	256	180	6,70	0,54	35,50	228,40	0,07	0,00	41,20	1,01	16,50	54,50	10,64	1,29
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого			37,31	20,40	134,30	926,42	0,65	19,00	71,40	6,95	191,45	432,31	120,19	9,63
Всего			57,69	45,06	208,22	1527,32	0,82	20,76	223,90	8,49	736,75	864,81	185,79	11,85
Вторник														
завтрак														
Каша "Дружба"	226	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,09	1,30	39,40	0,14	130,00	140,00	30,60	0,40
Какао на сгущенном молоке	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,02	0,20	15,20	0,08	108,00	85,40	21,30	0,58
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Фрукты(яблоко)	82	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Бутерброд с маслом	69	65	2,97	20,40	18,57	271,14	0,03	0,00	111,42	0,74	14,11	32,50	5,20	0,46
итого			13,75	31,36	85,19	679,94	0,22	8,50	166,02	1,58	278,71	316,30	80,20	4,82
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	42	100	2,00	6,30	8,30	98,00	0,08	8,80	0,00	4,50	14,50	51,40	17,70	0,70
Рассольник домашний	101	250	1,95	5,07	13,45	107,25	0,09	9,87	0,00	2,35	25,50	61,25	25,50	0,98
Тефтели из говядины паровые	348	100	13,00	10,00	7,00	170,00	0,07	0,00	0,00	1,35	12,00	108,00	15,00	1,78
Соус томатный	419	30	0,33	0,98	1,37	15,69	0,00	0,50	6,00	0,06	2,60	5,01	2,30	0,11
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	10,53	7,92	46,60	299,90	0,25	0,00	28,80	0,74	19,98	246,40	166,30	5,60
Компот из кураги	494	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
итого			36,21	31,38	142,65	1000,42	0,65	19,27	34,80	10,50	119,68	594,66	260,60	12,47
Всего			49,96	62,74	227,84	1680,36	0,87	27,77	200,82	12,08	398,39	910,96	340,80	17,29
Среда														
завтрак														
Запеканка из творога	279	200	42,10	12,26	33,73	413,30	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,27	51,20	1,48
Со сгущенным молоком	471	30	2,16	2,55	16,65	98,10	0,02	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
Хлеб пшеничный	108	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,06	10,00	32,50	7,00	0,06
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
итого			50,34	15,67	94,50	721,10	0,29	2,10	98,60	0,96	487,43	616,97	87,50	3,64
Обед														
Салат картофельный с сельдью	45	100	5,80	8,50	7,40	129,00	0,08	9,70	5,20	3,90	27,10	106,60	23,90	0,81

Свекольник	98	250	2,05	4,75	10,73	93,75	0,06	8,13	0,00	2,40	40,90	66,10	30,03	1,53
Рис отварной	385	180	4,52	6,52	46,62	263,20	0,04	0,00	32,40	0,30	8,64	98,01	31,90	0,83
Птица в соусе с томатом	367	125	17,00	18,00	3,00	242,00	0,04	1,00	15,70	0,70	28,00	80,00	20,00	1,43
Компот из св яблок	486	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого			37,57	38,97	127,28	1011,53	0,39	19,43	53,30	8,74	136,74	464,71	137,03	6,66
Всего			87,91	54,64	221,78	1732,63	0,68	21,53	151,90	9,70	624,17	1081,68	224,53	10,30
Четверг														
завтрак														
Каша пшенная	223	200	8,40	7,60	36,80	250,00	0,18	1,24	38,20	0,20	13,00	201,20	54,00	1,44
Чай с сахаром	457	200	0,02	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Бутерброд с маслом	69	65	2,97	20,40	18,57	271,14	0,03	0,00	111,42	0,74	14,11	32,50	5,20	0,46
Итого			13,37	28,46	74,69	611,34	0,26	1,24	149,62	1,36	42,71	288,80	77,50	3,89
Обед														
Салат из свежей капусты с яблоками	3	100	1,20	6,20	6,20	85,00	0,03	19,60	0,00	4,50	35,00	22,00	13,00	1,27
Суп с рыбными консервами	123	250	8,75	11,40	13,50	191,50	0,09	7,95	15,00	0,22	31,20	152,50	34,70	1,14
Гуляш из говядины	327	120	18,00	17,00	3,00	237,00	0,03	0,00	2626,00	0,60	14,00	150,00	21,00	2,56
Кисель из плодового и ягодного концентрата	484	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
Макаронные изделия отварные	256	180	6,70	0,54	35,50	228,40	0,07	0,00	41,20	1,01	16,50	54,50	10,64	1,29
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого			42,75	36,24	121,63	1039,48	0,38	27,55	2682,20	7,73	128,80	496,70	108,84	8,68
Всего			56,12	64,70	196,32	1650,82	0,64	28,79	2831,82	9,09	171,51	785,50	186,34	12,57
Пятница														
Завтрак														
Каша рисовая жидкая	234	200	5,60	6,80	32,60	214,00	0,06	1,53	42,60	0,17	147,40	152,40	31,60	0,17
Чай с сахаром	457	200	0,02	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Буртерброд с повидлом	73	65	2,60	6,20	32,80	196,00	0,03	0,16	32,50	0,44	12,03	25,80	6,30	0,70
Йогурт	470	150	4,35	3,80	6,00	75,80	0,06	1,05	30,08	0,00	180,60	135,50	21,08	0,15
Хлеб ржаной	109	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого			14,55	17,26	90,72	576,00	0,20	2,74	105,18	1,03	355,63	368,80	77,28	3,01
Обед														
Салат из свёклы с сыром	32	100	3,10	8,40	7,00	116,00	0,02	4,90	20,20	3,60	100,10	74,30	20,80	1,27
Щи из капусты белокочанной с картофелем	104	250	1,50	4,50	4,23	63,50	0,04	4,48	0,00	2,35	40,18	44,43	19,97	0,77
Биточки рыбные	307	100	13,33	2,70	16,00	142,60	0,15	0,00	17,33	1,33	66,67	178,70	28,00	1,00
Картофельным пюре	377	180	3,78	7,20	11,00	122,40	0,14	4,50	35,80	0,20	45,90	92,70	1,80	1,04
Соус сметанный	408	30	0,44	2,80	0,73	29,91	0,01	0,03	17,10	0,06	13,23	8,80	1,40	0,05
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	67,00	0,02	9,10	0,00	0,20	19,10	12,20	8,00	0,93
Хлеб пшеничный	108	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,08	0,00	0,00	0,80	14,00	45,50	9,80	0,80
Хлеб ржаной	109	42	2,80	0,50	14,03	73,08	0,08	0,00	0,00	0,60	14,70	66,40	19,70	1,60
Итого	1933	972	30,75	26,90	102,99	778,99	0,54	23,01	90,43	9,14	313,88	523,03	109,47	7,46
Всего			45,30	44,16	193,71	1354,99	0,74	25,75	195,61	10,17	669,51	891,83	186,75	10,47

ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

для детских садов , школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, педиализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений

Пермь 2018