

СОГЛАСОВАНО:

**Начальник ЛОУ на базе МАОУ Тисульской средней
общеобразовательной школе №1**

_____ **М.Р. Солякова**

«_____» _____ **2025г.**

**Разработано: МАОУ Тисульская средняя
общеобразовательная школа №1**

Директор школы

_____ **Н.Н. Рундау**

«_____» _____ **2025г.**

Примерное 7-ми дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 10 до 14 лет

Первоисточники технологических карт:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных ... и детских оздоровительных учреждений.г. Пермь, 2009 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1982 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных ... и детских оздоровительных учреждений.г. Новокузнецк, 2009 г.

С витаминизация проводится 3-х блюд обеденного рациона из расчета 25мг.

Сезон: Летний сезон 2023 года

День 1

Ужин														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	54	180.00	8.64	6.12	40.68	252.36	0.252	0	0	.2088	17.46	250.65	167.99	5.62
Яйцо отварное	17	50.00	5.95	5.05	0.3	70.7	0.035	0.00	0.175	0	27.5	92.5	27	1.35
Масло сливочное порциями/сыр порциями	2/1	20.00	0.16	14.44	026	130.86	0.002	0	0.003	0	4.8	4	0.06	0
		20.00	4.88	4.72	0.00	62	0.008	0.32	0.052	0	200	108.8	9.4	0.12
Чай с молоком	112	200.00	1.8	1.2	13.2	69.9	0	0.68	0	0	64.02	49.52	10.6	0.84
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (яблоки)		200.00	0.8	0	22.6	92	0.02	26	0.06	0	32	22	18	4.4
16-00														
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке		200.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20
Обед														
Наименование блюда	№Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурец порц.	28	100.00	0.7	0.1	1.7	10.3	0.03	7	0.02	0	17	42	0	0.5
Суп гороховый с/м	34	250.00	11.25	7	17.25	176.25	0.3	1.45	0	0.225	56.95	108.15	36.18	2.7
Мясо тушеное	181	100.00	19.8	40.26	3.3	344.63	0.033	0.352	0.381	2.82	34.14	188.72	24.94	2.453
Картофель отварной с маслом и зеленью	51	180.00	3.96	4.68	30.78	181.62	0.18	25.2	0	1.37	16.81	94.36	35.25	1.58
Сок фруктовый (мультифруктовый)	107	200.00	0	0	24.2	96.6	0.08	50	0.06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 2

Ужин														
Наименование блюда	№Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сырники из творога со стуженным молоком	143	200/30.00	32	22	40	486.2	0.1	0.44	0.12	2.06	219.32	356.84	33.72	0.74
Блинчик с маслом (2шт)	190	2500.00	5.13	10.45	29.64	233.23	0.105	0.63	0.038	0.80	72.97	97.36	15.67	0.77
Кофейный напиток с молоком	161	100.00	5.84	4.64	19.04	142	0.06	1.58	0.026	0.12	224	168.26	26.56	0.28
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (бананы)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
16-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60
Обед														
Наименование блюда	№Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Помидоры порц.	29	100.00	1.1	0.2	3.8	23	0.04	20	0.5	0	8	35	0	0.5
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	6,01	4,38	7,73	93,68								
Пельмени отварные с/м	249	250/15	16,97	25,42	31,1	422,09								
Компот из смеси фруктов и ягод	98	200.00	0.4	0.00	27	110	0.00	1.4	0.00	0.04	12.8	2.2	0.18	0.50
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 3

Ужин														
Наименование блюда	№Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный рисовый	43	250.00	8.25	7.25	29.25	2145	0.05	0.8	0.028	0.05	150.38	129.88	22.78	0.3
Омлет натуральный	66	200.00	20.8	21.8	3.8	293.6	0.1	0.7	0.44	1.04	149.8	333.8	25.08	3.72
Чай с сахаром	114	200.00	0.2	0	11	44.8	0	0.04	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8
Фрукты свежие (груши)	25	200.00	0.8	0.6	16.4	73.2	0.04	10.00	0.02	0	38	32	24	4.6
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
16-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60
Печенье -курабье	162	50.00	3.1	12.9	32.5	261	0.04	0	0	0	21.5	61	11	0.9
Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Перец болгарский свежий дольками	29	100.00	1.1	0.2	3.8	23	0.04	20	0.5	0	8	35	0	0.5
Щи с мясом и сметаной	30	250.00	8	775	9.5	139	0.05	19.75	0.0075	0.2	63.5	70.75	23.88	0.85
Курица запеченная с сыром		105	20,17	20,31	2,09	274,0								
Макароны отварные с маслом	64	180.00	7.74	4.86	48.24	268.38	0.09	0	0	2.484	15.66	70.002	27.036	1.49
Компот из смеси фруктов и ягод	98	200.00	0.4	0	27	110	0	1.4	0	0.04	12.8	2.2	0.18	0.50
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 4

Ужин														
Наименование блюда	Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	57	250.00	10.18	16.5	55.58	406.88	0.275	0	0.025	1.1	58.25	215.3	70.68	2.43
Яйцо отварное	17	50.00	5.95	5.05	0.3	70.7	0.035	0.00	0.175	0	27.5	92.5	27	1.35
Чай с сахаром и лимоном	113	200.00	0.2	0	11	25.6	0.00	2.6	0.00	0.00	15.64	8.8	4.72	0.8
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (яблоки)		200	0.8	0.00	22.6	92	0.02	26	0.06	0	32	22	18	4.4
16-00														
Молоко в индивидуальной упаковке		200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец порц.	28	100.00	0.7	0.1	1.7	10.3	0.03	7	0.02	0	17	42	0	0.5
суп томатный с курицей, фасолью и	196	250	7.1	8.02	10.58	148	0.075	0.075	15.93	1.23	27.35	89.58	25.83	1,0

Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Перец болгарский свежий дольками	29	100.00	1.1	0.2	3.8	23	0.04	20	0.5	0	8	35	0	0.5
Свекольник с мясом и сметаной	32	250.00	7.75	11	12.25	178.25	0.075	10.83	0.0075	1.4	56.05	86.125	32.5	1.45
Филе птицы в сливочно-сметанном соусе	84	100.00	18.4	15.8	13	267.7	0.04	0.56	0	1.34	19.28	125.72	17.94	1.08
Макароны отварные с маслом	64	180.00	7.74	4.86	48.24	268.38	0.09	0	0	2.484	15.66	70.002	27.036	1.49
Компот из клубники	107	200.00	0	0	24.2	96.6	0.08	50	0.06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15

День 7

Ужин														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	66	200.00	20.8	21.8	3.6	293.6	0.1	0.7	0.44	1.04	149.8	333.8	25.08	3.72
Каша манная молочная с маслом	206	250.00	8.25	9	30.25	236.5	0.075	0	0.025	0.875	30.5	49.88	10.2	0.6
Чай с сахаром и лимоном	113	200.00	0.2	0	11	25.6	0.00	2.6	0.00	0.00	15.64	8.8	4.72	0.8
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Фрукты свежие (бананы)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
16-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60
Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец порц.	28	100.00	0.7	0.1	1.7	10.3	0.03	7	0.02	0	17	42	0	0.5
Борщ с мясом и сметаной	31	250.00	7.18	10.98	10.93	172.55	0.05	6.55	2.5	1.5	42.25	96.85	25.35	1.6
Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе		110.00	16.83	9.46	4.07	168.85	0.198	8.31	5.88	1.27	249.83	21	5.38	2.21
Рис отварной	53	180.00	3.3	4.95	32.25	186.45	0.03	0	0	1.73	4.95	79.83	26.52	0.53
Сок фруктовый (ананасовый)	107	200.00	0	0	19.6	78	0.02	8	0.30	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	119	50.00	3.55	0.35	22.1	120	0.06	0.00	0.00	0.095	18.5	109	32.5	1.4
Хлеб ржаной	120	50.00	2.9	0.6	18.6	90.65	0.06	0.2	0.00	0.15	17	60	20.5	1.15