

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  Е.Ф.Остапчук

«12» августа 2024 г.

Приказ № 65-2024



МБОУ «Гореловская ООШ»

Меню

основного (организованного) питания
для возрастной категории 11-16 лет

сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания 2021г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021 г.

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.				Энерг. ценность (ккал)
карты		гр.	гр.	гр.	гр.	Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	ценность (ккал)
1-ый день														
384	каша манная вязкая или	210/7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
384	каша пшенная вязкая	210/7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	54,6
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп	булочка с повидлом или	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье фасованное	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	98,25
847	груша или	150	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	100,95
847	банан или	150	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	212,9
847	апельсин	150	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04		0,21	64,29	60,75
	ВСЕГО:		35,26	54,65	128,19	262,24	242,64	139,12	8,13	0,29	48,53	3,03	87,46	905,59
2-ой день														
679	каша гречневая рассыпчатая или	200/7	8,95	6,73	43	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	307,26
694	пюре картофельное	200/7	3,67	5,76	24,53	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
636	голубцы с мясом и рисом или	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223
867	компот из плодов и ягод сушеных или	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
79	салат из белокочанной капусты или	100/5	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
59	салат из свежих огурцов и помидоров или	100/6	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	74,2
63	салат из сырых овощей	100/6	0,76	6,09	2,38	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		33,41	46,4	111,65	249,63	374,38	283,23	8,56	0,44	125,22	74,98	49,945	1130,54
3-ий день														
197	суп рассольник петербургский или	250/10	1,68	4,09	13,27	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	120,75
187	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	84,75
883	кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах или	200	0,2	0	32,6	18	4,29	0	0,6	0	0	0	0	395
959	какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	1,3	145,2
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	98,25
847	груша или	150	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	100,95
847	банан или	150	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	212,9
847	апельсин	150	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	60,75
	ВСЕГО:		15,9	18,16	131,27	384,97	361,55	153,17	8,99	0,34	49,8	1,76	41,01	1352,68

4-ый день														
645	плов из птицы, дичи, кролика или	210/100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	471,25
642	рагу из птицы, дичи. Кролика или субпродуктов	210/100	2,29	11	14,44	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	298,8
	сок или	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
868	компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
79	салат из белокочанной капусты или	100/5	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
711	свекла тушеная или	100/6	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	68,54
63	салат из сырых овощей	100/6	0,76	6,09	2,38	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3
	ВСЕГО:		30,05	42,36	115,38	183,19	393,72	170,75	9,14	0,26	30,65	86,87	30,99	1244,23
5-ый день														
210	суп с рыбными консервами или	250	6,89	6,72	11,47	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	167,25
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250\25	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	148,5
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	98,25
847	груша или	150	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	100,95
847	банан или	150	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	212,9
847	апельсин	150	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	60,75
	ВСЕГО:		19,5	13,5	100,86	161,34	366,43	179,22	9,28	0,4	26,66	17,76	99,85	886,74
6-ой день														
384	каша пшеничная вязкая или	210/7	2,32	3,96	28,97	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	197
384	каша вязкая кукурузная	210/7	4,075	0,6	0,6	9,85	29,4	5,9	1,33	0,06	20	0	1,09	197
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	58,5
доп	булочка с повидлом или	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	98,25
847	груша или	150	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	100,95
847	банан или	150	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	212,9
847	апельсин	150	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	60,75
	ВСЕГО:		41,655	59,21	157,76	276,79	322,64	161,42	9,82	0,37	88,53	3,03	88,55	1358,09

	7-ой день													
688	макаронные изделия отварные или	200/7	6,62	5,42	31,73	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	224,6
645	плов из птицы, дичи, кролика	210/100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	471,25
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
611	котлеты домашние или	120	12,44	9,24	12,56	35	133,1	25,7	1,2	0,08	23	0,12	0,12	228,75
486	рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,87	7,85	6,53	52,11	238,46	59,77	0,96	0,1	0,01	3,35	3,35	195
867	компот из плодов и ягод сушеных или	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
59	салат из свежих огурцов и помидоров или	100/7	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	74,2
79	салат из белокочанной капусты или	100/5	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
63	салат из сырых овощей	100/6	0,76	6,09	2,38	21,85	13,3	40,02	0,57	0,003	0	0	9,5	67,3
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		52,79	48,91	112,1	221,87	671,53	213,1	9,16	0,353	66,51	52,52	30,93	1396,54
	8-ой день													
206	суп картофельный с бобовыми или	250	4,39	4,22	13,06	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	0	4,65	4,65	134,75
170	борщ с капустой и картофелем или	250\10	1,45	3,93	100,2	35,5	42,58	21	0,95	0,04	0	3,2	8,23	102,5
959	какао с молоком или	200/20	3,52	3,72	25,49	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	1,3	145,2
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	98,25
847	груша или	150	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	100,95
847	банан или	150	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	212,9
847	апельсин	150	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	60,75
	ВСЕГО:		15,23	14,3	201,88	389,08	328,82	149,58	8,64	0,29	49,8	5,12	92,73	943,43
	9-ый день													
694	пюре картофельное или	200/7	3,67	5,76	24,53	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183
679	каша гречневая рассыпчатая	200/7	8,95	6,73	43	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	307,26
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
636	голубцы с мясом и рисом или	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,8	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
711	свекла тушенная или	100\6	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	68,54
79	салат из белокочанной капусты или	100/5	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
63	салат из сырых овощей	100/6	0,76	6,09	2,38	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
867	компот из смеси сухофруктов или	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
	ВСЕГО:		40,45	48,28	140,21	247,86	674,09	237,8	13,41	0,5	134,45	11,54	25,37	1249,14

10-ый день														
208	суп картофельный с макаронными изделиями или	250	2,15	2,27	13,71	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	0	5,2	6,6	104,75
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	118,8
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	98,25
847	груша или	150	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	100,95
847	банан или	150	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	212,9
847	апельсин	150	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	60,75
ВСЕГО:			16,09	11,21	89,78	257,1	300,21	146,59	8,42	0,33	58,37	5,87	92,7	814,53