

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Е.Ф.Остапчук

«~~15~~» ~~августа~~ 2024 г

Приказ №

53-0



МБОУ «Гореловская ООШ»

Меню

основного (организованного) питания

для возрастной категории 7-11 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

для предприятий общественного питания 2021г.

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

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7	Столбец8	Столбец9	Столбец10	Столбец11	Столбец12	Столбец13	Столбец14	Столбец15
№ тех. карты	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.			Энерг. ценность (ккал)	
						Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
1-ый день														
384	каша манная вязкая или	200\5	3,52	2,07	35,46	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
384	каша пшенная вязкая	200\5	3,52	2,07	35,46	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	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
доп	булочка с повидлом или	100	12,5	10,14	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
	всего		42,3	44,93	119,11	279,44	281,44	150,92	8,85	0,35	88,53	3,03	87,46	1185,22
2-ой день														
679	каша гречневая рассыпчатая или	200\5	7,94	4,67	31,4	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	276,53
694	пюре картофельное	200\5	4,08	5,4	27,26	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183
759	соус красный основной	35	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	7,29	7,26	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
618	тефтели мясные	120	7,29	9,26	14,9	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	39	1,065	0,85	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	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
59	салат из свежих огурцов и помидоров или	60\3	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	44,52
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	0	9,5	40,38
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:		22,64	23,91	104,57	175,87	318,68	190,85	6,92	0,36	132,06	25,045	30,66	1275,69
3-ий день														
197	суп рассольник петербургский или	200\10	1,4	3,91	6,79	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	96,6
187	щи из свежей капусты с картофелем	200\10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	67,8
883	кисель из концентрата на плодовых 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	0,36	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	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
доп	печень фасованное	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		35,1	40,3	176,99	510,59	609,73	258,52	9,98	0,57	172,36	25,605	52,87	1327,82

	4-ый день													
645	плов из птицы, дичи, кролика или	180\80	12,75	13,2	29,91	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	180\80	12,75	13,2	29,91	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	199,2
	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	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
711	свекла тушеная или	75	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	54,4
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	0	5,7	40,38
	ВСЕГО:		64,1	67,32	282,16	606,89	914,53	351,72	16,46	0,76	182,04	106,275	67,63	1067,71
	5-ый день													
210	суп с рыбными консервами или	200	6,89	6,72	11,47	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	133,8
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200\20	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
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
доп	вафли фасованные	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		31,91	37,74	156,11	176,67	389,63	191,49	9,28	0,4	26,66	17,76	101,98	779,08
	6-ой день					Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
384	каша пшеничная вязкая или	200\5	3,09	4,07	36,98	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	197
384	каша вязкая кукурузная	200\5	3,09	4,07	36,98	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	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	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
	ВСЕГО:		25,52	38,16	167,08	218,13	248,70	125,32	9,17	0,3	88,53	2,43	22,13	934,58

	7-ой день													
688	макаронные изделия отварные или	200\5	7,36	6,02	35,26	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	224,6
645	плов из птицы, дичи, кролика	180\80	12,75	13,2	29,91	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	471,25
759	соус красный основной	35	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	150
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	60\3	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	44,52
79	салат из белокочанной капусты или	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	0	0	5,7	40,38
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:		31,73	25,82	74,03	154,92	458,93	125,58	6,4	0,29	65,5	4,52	20,42	747,45
	8-ой день													
206	суп картофельный с бобовыми или	200	4,39	4,22	13,06	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	0	4,65	4,65	107,8
170	борщ с капустой и картофелем	200\10	1,45	3,93	11,56	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	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	банан или	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
847	апельсин	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
доп	печенье фасованное	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		32,03	442,76	268,8	434,87	423,76	190,09	10,26	0,47	49,8	9,77	99,51	1006,72
	9-ый день													
694	пюре картофельное или	200\5	4,08	5,4	27,26	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183
679	каша гречневая рассыпчатая	200\5	7,94	4,67	31,4	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	276,53
759	соус красный основной	35	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	7,29	7,26	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
618	тефтели мясные	120	7,29	9,26	14,9	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	39	1,065	0,85	223
711	свекла тушенная или	75	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	54,4
79	салат из белокочанной капусты или	60\3	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	51,54
63	салат из сырых овощей	60\3	0,46	3,65	1,43	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	0	0	5,7	40,38
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
868	компот из смеси сухофруктов или	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
	ВСЕГО:		27,35	26,23	113,9	173,87	479,8	246,45	10,76	0,43	121,37	5,355	8,87	1046,71

10-ый день														
208	суп картофельный с макаронными изделиями или	200	2,15	2,27	13,71	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	0	5,2	6,6	138,8
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	200\25	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
доп	вафли фасованные	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
847	груша или	100	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	40,38
847	апельсин или	100	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	40,5
847	банан	100	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	141,96
ВСЕГО:			30,65	28,45	158,35	292,11	376,73	179,46	9,29	0,42	58,37	11,07	101,43	908,82