

**Примерное десятидневное меню
Лугоболотная средняя школа**

Сборник ТК, рецептов блюд для школьного питания. Уфа 2016

Утверждаю
Директор школы
_____ 2022г.

осень-зима

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
День 1												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от11 и старше												
ТК № 3	Икра кабачковая	60	0,75	2,9	4,05	44,25	16,2	8,8	0,4	0,01	0,02	4,5
ТК № 125	Кура отварная	100	25	21	0,4	290	20,5	21	2	0,06	0,14	0,8
ТК № 177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,4	4	36,8	200	4,6	25	0,52	0,05	0,033	0
ТК № 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 53,73	Щи из свежей капусты с картофелем, м/к/б	250/10	8	9,8	8,7	156	35,22	25,64	1,47	0,06	0,07	12,04
	итого:		39,8	35,35	75,5	753,3	60,58	71,64	4,02	0,17	0,243	12,84

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
День 2												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от11 и старше												
ТК № 11	Помидор свежий к гарниру	60	0,66	0,12	2,22	12						
ТК № 98	Котлеты, биточки, шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
ТК № 212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,91	32,8	191,6	9,45	7,56	0,77	0,06	0,01	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
ТК № 63,73	Суп картофельный с бобовыми, на м/к/б	250/20	14,2	8,5	31,08	264	35,63	46,39	3,07	0,23	0,11	4,7
	итого:		44,36	31,38	113,4	896,9	91,16	90,45	5,75	0,37	0,27	6,2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
День 3												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от11 и старше												
ТК №25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4	63	25,95	11,19	0,72	0,01	0,01	1,12
ТК № 86	Фрикадельки рыбные	100/6	13,9	7,1	8	152,5	43,4	35,44	0,96	0,1	0,15	0,67
ТК № 138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138	35,6	28,4	1,03	0,12	0,12	10,4
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
ТК № 54,73	Рассольник ленинградский на м/к/б	250/10	8,4	9,4	15,7	184	18,45	29,05	1,61	0,09	0,08	6,74
	итого:		30	27,05	99,4	730,8	138,02	112,58	5,24	0,39	0,57	19,22

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
День 4												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от11 и старше												
ТК № 41	Огурец свежий к гарниру	60	0,48	0,06	1,68	9						
ТК № 131/1	Плов с мясом птицы	100/170	26,19	21,33	44,55	475,2	27,2	50,9	2,26	0,08	0,12	0,82
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
ТК № 71	Уха с крупой(скупмбрия в собств. соку)	250/25	14,2	6,5	13,8	172	28,64	35,48	1,04	0,1	0,07	4,94
	итого:		44,27	28,44	89,63	763,5	56,1	86,38	3,33	0,18	0,19	5,76

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
День 5												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от 11 и старше												
ТК № 1/1	Горошек зеленый к гарниру	60	5,1	4,1	4,3	74	24,24	0	0,85	0,18	0,19	12,5
ТК № 97/1	Жаркое по-домашнему	170/100	30,78	15,66	24,03	361	32,4	65,95	5,02	0,21	0,25	11,5
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
ТК № 59,73	Суп картофельный с макар. изд. на м/к/б	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,6
	итого:		42,08	22,91	84,83	686,3	76,05	90	7,53	0,48	0,5	32,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
День 1												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от 11 и старше												
ТК № 3	Икра кабачковая	60	0,75	2,9	4,05	44,25	16,2	8,8	0,4	0,01	0,02	4,5
ТК № 125	Кура отварная	100	25	21	0,4	290	20,5	21	2	0,06	0,14	0,8
ТК № 177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,4	4	36,8	200	4,6	25	0,52	0,05	0,033	0
ТК № 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 53,73	Щи из свежей капусты с картофелем, м/к/б	250/10	8	9,8	8,7	156	35,22	25,64	1,47	0,06	0,07	12,04
	итого:		39,8	35,35	75,5	753,3	60,58	71,64	4,02	0,17	0,243	12,84

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
День 7												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от11 и старше												
ТК № 11	Огурец свежий к гарниру	60	0,48	0,06	1,68	9						
ТК № 101	Зразы "Школьные"	100/10	14	17,7	13,1	269	41,99	26,74	1,43	0,07	0,15	0,42
ТК № 212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,91	32,8	191,6	9,45	7,56	0,77	0,06	0,01	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
ТК № 63,73	Суп картофельный с бобовыми, гречками, на м/к/б	250/20	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	итого:		23,58	22,32	94,58	646,9	60,2	38,16	3,06	0,14	0,17	3,14

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
День 8												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от11 и старше												
ТК № 11	Помидор свежий к гарниру	60	0,66	0,12	2,22	12						
ТК № 129	Котлеты рубленые из птицы	100/6	15	21,4	15,5	316	22	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
ТК № 138	Картофельное пюре	150	3,1	4,9	20	138	35,6	28,4	1,03	0,12	0,12	10,4
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
ТК № 54,73	Рассольник ленинградский на м/к/б	250/10	8,4	9,4	15,7	184	18,45	29,05	1,61	0,09	0,08	6,74
	итого:		30,56	36,37	83,02	757,3	76,31	80,14	4,46	0,28	0,31	17,53

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1	В2	С
День 9												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от 11 и старше												
ТК № 11	Салат из квашенной капусты с маслом раст.	60	0,9	3	4,5	49,5	28,8	8,68	0,35	0,01	0,01	16,05
ТК № 112	Плов с отварной говядиной	100/170	7,02	16,2	42,93	345,6	21,99	59,3	3,9	0,09	0,17	0,69
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
ТК № 71	Уха с крупой(скупбрия в собств. соку)	250/25	14,2	6,5	13,8	172	28,64	35,48	1,04	0,1	0,07	4,94
	итого:		25,92	26,35	112,9	760,4	94,05	111,96	6,21	0,27	0,46	21,97

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1	В2	С
День 10												
Прием пищи: обед												
Возрастная категория: от 11 и старше												
ТК № 42	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44	18,59	12,93	0,54	0,03	0,02	4,14
ТК № 86	Фрикадельки рыбные	100/6	13,9	7,1	8	152,5	43,4	35,44	0,96	0,1	0,15	0,67
ТК № 212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,91	32,8	191,6	9,45	7,56	0,77	0,06	0,01	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	72,3						
ТК № 295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
ТК № 56	Борщ с капустой и картофелем на м\к\б	250\10	8	9,2	11,9	162	32,34	27,52	1,9	0,06	0,09	9,57
	итого:		31,9	22,76	96,1	690,4	109,81	86,58	4,97	0,26	0,28	15,98

