

**Примерное десятидневное меню
Лугоболотная средняя школа**

Сборник ТК, рецептов блюд для школьного питания. Уфа 2016

Утверждаю

Директор школы

9 января _ 2023г.

весна-лето

№ 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 № 212	Макаронные изделия отварные	150/6	5,5	3,91	32,8	191,6	9,45	7,56	0,77	0,06	0,01	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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
ТК № 53,73	Щи из свежей капусты с картофелем, с курой	250/10	8	9,8	8,7	156	35,22	25,64	1,47	0,06	0,07	12,04
	итого:		41,1	35,13	66,6	750,8	65,43	54,2	4,27	0,18	0,22	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 № 54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	0,54	0,04	0,02	15
ТК № 98	Котлеты, биточки, шницели	90/40	19	16,5	15,8	288	39	32,2	1,66	0,07	0,13	0,34
ТК № 173	Каша гречневая	150/5	8,7	5,7	37,9	240	14,1	133	4,6	0,26	0,13	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
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:		45,2	31,22	112	920	99,86	224,32	9,93	0,6	0,39	21,16

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

№ 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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
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. с курой	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	0,05	6,6
	итого:		41,28	22,78	79,93	692,2	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 6												
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 № 212	Макаронные изделия отварные	150/6	5,5	3,91	32,8	191,6	9,45	7,56	0,77	0,06	0,01	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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
ТК № 53,73	Щи из свежей капусты с картофелем, с курой	250/10	8	9,8	8,7	156	35,22	25,64	1,47	0,06	0,07	12,04
	итого:		41,1	35,13	66,6	750,8	65,43	54,2	4,27	0,18	0,22	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 № 54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8,4	0,36	0,02	0,02	6
ТК № 98	Котлеты, биточки, шницели	90/40	19	16,5	15,8	288	39	32,2	1,66	0,07	0,13	0,34
ТК № 173	Каша гречневая	150/5	8,7	5,7	37,9	240	14,1	133	4,6	0,26	0,13	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
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 № 63,7з	Суп картофельный с бобовыми, гренками, на м/к/с	250/20	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	итого:		31	22,82	97,3	719,7	75,86	177,46	7,48	0,36	0,29	9,06

№ 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 № 54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	0,54	0,04	0,02	15
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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
ТК № 283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
ТК № 54,7з	Рассольник ленинградский с курой	250/10	8,4	9,4	15,7	184	18,45	29,05	1,61	0,09	0,08	6,74
	итого:		29,8	36,22	78,2	764	84,71	92,14	5	0,32	0,33	32,53

