

**Примерное десятидневное меню
Лугоболотная средняя школа**

Сборник ТК, рецептур блюд для школьного питания. Уфа 2016

Утверждаю
Директор школы
_____ 2022г.

Зима-осень

№ 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: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
	итого:		31,75	28,32	65,95	647,45	41,56	54,8	2,95	0,12	0,193	5,3

№ 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: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	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
	итого:		29,36	22,75	77,42	638,8	55,53	44,06	2,68	0,14	0,16	1,5

№ 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 3												
Прием пищи: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
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
	итого:		20,8	17,52	78,8	552,7	119,57	83,53	3,63	0,3	0,49	12,48

№ 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 4												
Прием пищи: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	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
	итого:		29,27	21,81	70,93	597,4	27,46	50,9	2,29	0,08	0,12	0,82

№ 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: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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
	итого:		38,58	20,28	61,13	581,2	62,67	69,08	6,67	0,4	0,45	25,6

№ 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: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
	итого:		31,75	28,32	65,95	647,45	41,56	54,8	2,95	0,12	0,193	5,3

№ 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 7												
Прием пищи: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	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
	итого:		22,58	22,09	72,48	584,8	54,17	35,03	2,26	0,13	0,16	1,54

№ 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 8												
Прием пищи: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	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
	итого:		21,36	26,84	62,42	579,2	57,86	51,09	2,85	0,19	0,23	10,79

№ 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	С
День 9												
Прием пищи: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	38	2,5	0,42	15,6	78,2						
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
	итого:		10,92	19,72	94,23	594,3	65,41	76,48	5,17	0,17	0,39	17,03

№ 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	С
День 10												
Прием пищи: завтрак												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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	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
	итого:		23,1	13,43	79,3	534,3	77,47	59,06	3,07	0,2	0,19	6,41

