

**Примерное десятидневное меню  
Лугоболотная средняя школа**

Сборник ТК, рецептур 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
<b>День 1</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
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 № 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						
	<b>итого:</b>		<b>33,85</b>	<b>28,23</b>	<b>61,95</b>	<b>639,05</b>	<b>46,41</b>	<b>37,36</b>	<b>3,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>5,3</b>

№ 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
<b>День 2</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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
	<b>итого:</b>		<b>31</b>	<b>22,72</b>	<b>80,9</b>	<b>656</b>	<b>64,23</b>	<b>177,93</b>	<b>6,86</b>	<b>0,37</b>	<b>0,28</b>	<b>16,46</b>



№ 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
<b>День 5</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
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
	<b>итого:</b>		<b>38,58</b>	<b>20,28</b>	<b>61,13</b>	<b>581,2</b>	<b>62,67</b>	<b>69,08</b>	<b>6,67</b>	<b>0,4</b>	<b>0,45</b>	<b>25,6</b>

№ 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
<b>День 6</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
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 № 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						
	<b>итого:</b>		<b>33,85</b>	<b>28,23</b>	<b>61,95</b>	<b>639,05</b>	<b>46,41</b>	<b>37,36</b>	<b>3,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>5,3</b>

№ 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
<b>День 7</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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
	<b>итого:</b>		<b>30,8</b>	<b>22,72</b>	<b>80,1</b>	<b>651,7</b>	<b>69,83</b>	<b>174,33</b>	<b>6,68</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>7,46</b>

№ 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
<b>День 8</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
Возрастная категория: от 7 до 11												
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
	<b>итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>26,82</b>	<b>62,5</b>	<b>580</b>	<b>66,26</b>	<b>63,09</b>	<b>3,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>25,79</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
<b>День 9</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
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
	<b>итого:</b>		<b>10,92</b>	<b>19,72</b>	<b>94,23</b>	<b>594,3</b>	<b>65,41</b>	<b>76,48</b>	<b>5,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,39</b>	<b>17,03</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
<b>День 10</b>												
Прием пищи: <b>завтрак</b>												
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 № 83	Котлеты или биточки рыбные	100	15,8	10,6	15,25	220	46,2	29,6	0,98	0,14	0,13	0,37
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
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
	<b>итого:</b>		<b>25</b>	<b>16,93</b>	<b>86,55</b>	<b>601,8</b>	<b>80,27</b>	<b>53,22</b>	<b>3,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>6,11</b>

