



Десятидневное меню

МКОУ «Ключиковская СОШ»

для возрастной группы 12 лет и старше

1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2016г

2) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021

День 1:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2016 №213	Макаронные изделия с тёртым сыром	240	10,7	17,9	35,9	352	0,08	0,11	0,13	195,74	19,13	1,09	
2016 №106	Тефтели из говядины с рисом	90	9,2	13,00	10,7	197	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76	
2020 № 54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	15,3	22	13	0,6	
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-	
	итого	700				730,4							

День 2

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Завтрак													
2020 № 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	300	9,9	4,88	17,95	155,15	0,1	0,15	9,1	45,3	0,0	1,28	
2020 №54-21м	Курица отварная (крыло)	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	0,1	4,32	26	134	2,2	
2016 №294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92	
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-	
	итого	710				558,45							

День 3

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
2020 №54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7	0,10	0,23	36,1	104	61	4,6
2016 №285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	720				733,2						

День 4:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №95	Гуляш	100	22,9	22,9	3,2	3,11	0,06	0,16	0,98	14,88	29,58	3,42
2016 №173	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,58	7,59
2020 № 54-13з	Салат из свёклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	3,8	32	18,2	1,2
2020 №54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	24,0	10	8	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	690				612,11						

День 5:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 №54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,19	0,77	163	35	0,5
2016 №1	Бутерброд с маслом	50/20	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,1	9,4	47	-	-	-	-	-	-

для возрастной группы 12 лет и старше

[illegible]

День 6:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2016 №138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
2016 ТТК №5	Сельдь филе	60	5,6	4,4	0,0	78	0,02	0,06	0,0	42,2	20,88	0,6
2016 №287	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
Пром.	Печенье	80	6	13,6	54,4	368	-	-	-	-	-	-
	Итого	600				802,5						

День 7:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
2016 №212	Макаронные изделия отварные	230	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,03	11,09	1,12
Пром.	Котлеты из курицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	0,47	22	48	1,0
2016 №234	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	0,99	2,5	3,47	0,16
2020 №54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	24,0	10	8	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2020 №54-163	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5	0,02	0,01	3,01	16	13	0,6
	ИТОГО	740				680,5						

День 8:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 №54-8с	Суп картофельный с горохом	300	8,9	5,4	23,1	176,4	0,25	0,08	15	41,25	42,5	2,5
2016 №3	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14

для возрастной группы 12 лет и старше													
2016 №283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03	
Пром.	Гренки	20	1	0,2	6	29,35	-	-	-	-	-	-	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	-	-	-	-	-	-	
	итого	690				471,05							

День 9:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
							B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
			Б	Ж	У							
Завтрак												
2016 № 301	Плов из курицы	250	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54
2016 №285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
2016 №6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
	итого	640				599,9						

День 10:

№ ТТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак												
2020 №54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,0	6,0	14,0	117	0,05	0,05	9,53	34,73	24,32	1,13
2020 №54-21м	Курица отварная (грудка)	120	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	0,1	4,32	26	134	2,2
2020 №54-5хн	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,4	59,3	38,9	4,5
Пром.	Хлеб пшеничный	90	3,8	0,5	19,2	96,5	-	-	-	-	-	-
	Итого	720				520,7						