

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

МБОУ «Аллакская СОШ»

С.В. Старикова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ МБОУ «АЛЛАКСКАЯ СОШ»
2023-2024 учебный год
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Технологические карты составлены на основании сборника рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общеобразовательных организаций»

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина)

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Третьи блюда витаминизированы

1 день (понедельник 1 неделя)

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-10с-	Суп лапша	250	2,4	6,25	12,9	117,75
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА";	200	9,6	6,9	23,9	277
54-12хн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	710	21,2	18,05	78,8	642,55

2 день (вторник 1 неделя)

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-3с-	Рассольник Ленинградский	250	2,37	6,37	16,5	133,3
54-1г-	Макаронны отварные	200	7,1	7,3	43,6	269
54-4м-	Котлета мясная	100	12,56	11,93	18,08	212,5
54-7гн-	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	26,83	26,2	119,98	815,4

3 день (среда 1 неделя)

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-1с-	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,25	12,12	112,88
54-4г-	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,2	7,9	37,9	238,9
54-4м-	курица	100	19,2	4,4	13,47	169,47
54-4хн-	Компот из св. яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	35,32	19,15	103,19	704,45

4 день (четверг 1 неделя)

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-1с-	Суп картофельный с горохом	250	5,93	6,25	12,12	112,87
54-11г-	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	35,28	233,3
54-9р-	Рыба (минтай) запеченная	100	18,9	25	5,37	197,8
54-5хн-	Кофейный напиток	200	1,48	1,28	24,45	107,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	35,01	41,13	106,72	792,37

**5 день (пятница 1 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250	2,37	6,25	12,87	115,75
54-1г-	Макаронны отварные	200	7,1	7,3	43,6	259
	Ежики мясные	100	12,72	24,8	18,78	270
54-3нг-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	27,09	38,85	111,45	813,25

**6 день (понедельник 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-1с-	Суп картофельный с горохом	250	5,93	6,25	12,12	116,87
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	285,5
54-12хн-	Кофейный напиток	200	1,48	1,28	24,45	107,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	710	20,21	18,83	104,57	650,77

**7 день (вторник 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-1с-	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,25	12,12	112,87
54-1г-	Макаронны отварные	200	7,1	7,3	43,6	269
54-4м-	Котлета мясная	100	12,56	11,93	18,08	212,5
54-4хн-	Компот из св. яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	26,58	26,08	113,5	777,57

**8 день (среда 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-10с-	Суп лапша	250	2,38	6,25	12,88	117,75
54-11г-	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	35,28	233,3
54-4м-	курица	100	19,2	4,4	13,47	169,47
54-5хн-	Кофейный напиток	200	1,48	1,28	24,45	107,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	31,76	20,53	115,58	768,92

**9 день (четверг 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,8	5,1	15,52	117,25
54-1г-	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,2	7,9	37,9	238,9
54-4м-	Фрикадельки мясные	100	18,26	18,1	16,3	270
54-3нг-	Чай	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	42,16	31,6	105,92	794,65

**10 день (пятница 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,75	18,0	137,37
54-1г-	Плов с курицей	300	40,1	12,15	49,8	451,9
54-12хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	810	53,4	18,5	109,6	789,87