

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

УТВЕРЖДЕНО:

ДИРЕКТОР

_____ Н.Н. ТИНЯКОВА

10.10.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ СТОЛОВОЙ МБОУ «ЛУГОВСКАЯ СОШ»

ОСЕНЬ - ЗИМА

2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18 ЛЕТ

День № 1		завтрак									
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
6	Салат из белокачанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	90	58,83	20,53	0,75	0,03	21,65
173	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,40	9,40	63,00	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,00
98	Котлета	100	20,60	18,30	17,50	320	43,35	35,77	1,85	0,082	0,38
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35	0,26	0,00	0,03	0,0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		670	38,80	32,53	109,20	894					

День № 2		завтрак									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
54	Рассольник ленинградский со сметаной	300	2,1	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	8,04
272	Корж молочный	100	6,5	10,7	36,9	283	26,96	10,57	0,91	0,08	0,05
287	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		620	13,4	20,03	83,2	582					

День № 3		завтрак									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
131	Плов из курицы	250	23,00	29,20	40,20	519	25,19	47,13	2,1	0,07	0,76
287	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	8	5	0,1	0	0,9
	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	0,53	0,02	3,84
	Яблоко	150	0,4	0,4	11,3	94	1,6	2,3	12	2	11
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	40	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		720	26,3	34,53	73,9	754					

День № 4		завтрак									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	0,53	0,02	3,84
138	Картофельное пюре	220	4,7	6	26,2	180	81,07	39,38	1,3	1,15	13
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
140	Капуста тушеная	200	5	6,3	21,7	162	118,93	45,15	1,75	0,08	37,9
106	Тефтели из говядины с рисом	100	11,4	16,2	13,4	246	14,78	22,15	0,95	0,03	0,59
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		840	24	33,43	104,8	812					

День № 5		завтрак									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
98	Шницель	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
16	Морковь с сахаром	100	0,9	0,1	8,5	37	18,35	25,39	0,48	0,03	19725
212	Макароны отварные с тертым сыром	200	14,9	16,8	43	388	306,91	26,05	1,21	0,09	0,2
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		620	38,1	35,53	87,4	828					

День № 6		завтрак									
№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса пропорции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
	Помидор свежий в нарезке	100	0,9	4,5	4,5	43	14,29	13,13	0,63	0,03	6,9
168	Пюре гороховое	200	19,7	7,6	46,3	336	110,14	99,62	6,48	0,67	0,00
98	Котлета	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
297	Напиток клюквенный	200	0,1	0	22,6	89	3,71	3,26	0,19	0	1,5
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,33	9,30	48	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		620	42,9	30,73	100,2	836					

День № 10		завтрак									
№ технологической карты из сборника	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)	
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B1	C
8	Жаркое по домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401	42,72	34,08	1,24	0,14	12,45
125											
256	Булочка школьная	100	1,7	0,67	12,25	62	15,51	9,72	0,82	0,08	0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,50	14,00	78	37,5	12,3	1,08	0,123	0,06
		620	34,55	14,63	61,41	576					

Источник: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. ч.1, ч.2

При приготовлении блюд используется йодированная соль, производится витаминизация третьих блюд.