

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУО "Золотушская СШ"

Стор

Н

2024 - 2025 гг.



Проведена оценка рациона

15



2024 г.



**Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся
на зимне - весенний период 2024 - 2025 гг.**

Технологич. карта №	Наименование блюд	6 - 10 лет					11 - 18 лет				
		Выход,г	Б	Ж	У	Калор.	Выход,г	Б	Ж	У	Калор.

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

22% ЗАВТРАК

№ 3	Колбаса отварная	50	4,9	9	18,8	103,53	75	7,35	13,5	28,2	155,29
№ 1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	3,7	24,3	151	130	6,5	4,81	31,59	196,3
№ 4	Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
№ 19	Сыр порциями	20	1,38	1,74		21,6	30	2,34	2,4	0	31,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	20	1,32	0,24	6,84	36,2
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	50	4,25	0,5	27,5	142,5
	Итого		17,6	16,48	89,34	514,33		23,36	22,85	111,53	649,79

34,9% ОБЕД

№ 63	Салат из морской и белокочанной капусты	50	1	2,5	5,1	47	75	1,5	3,75	7,65	70,5
№ 18	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, вит.С	200/10	1,4	3,2	11,8	80	250/10	1,75	4	14,75	100
№ 3.5.*	Шницель "Нежный" (свинина)	75	14,4	17,38	5,1	234	90	17,37	20,88	6,12	313
№ 7	Макаронные изделия отварные	130	4,42	3,8	26,26	158	130	4,42	3,8	26,26	158
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Итого		23,53	27,3	84,23	690,35		27,35	32,85	90,75	812,85

12,20% ПОЛДНИК

№ 19	Ватрушка с повидлом	50	2,95	1,3	29,35	140	60	3,54	1,56	35,22	168
№ 7.1.*	Напиток "Родничок"	200	0	0	14,6	64	200	0	0	14,6	64
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		3,75	2,1	63,55	294		4,34	2,36	69,42	322
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,88	45,88	237,12	1498,68		55,05	58,06	271,7	1784,64
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		12,1	30	55,1			11,8	30,1	55	

2 день ВТОРНИК

ЗАВТРАК

20,6%

ЗАВТРАК

№ 8.1.*	Пудинг творожно - яблочный со сметаной	180/15	31,4	31,14	39,24	473,4	200/15	35,5	34,6	43,6	526
№ 2	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15	56	200	0,2	0,06	15	56
	Итого		31,6	31,2	54,24	529,4		35,7	34,66	58,6	582

35%

ОБЕД

№ 46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	1,2	2,5	5,7	51	75	1,8	3,75	8,55	76,5
№ 3	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,6	4,6	9,4	86	250/15	2	5,75	11,75	107,5
№ 4.3.*	Наггетсы "Рыбка золотая"	75	18,45	13,57	13,8	251,25	90	22,14	16,29	16,56	301,5
№ 2	Каша вязкая рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90	130	1,82	3,51	19,37	117
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	16,5	85,5	40	3,4	0,4	22	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	45	2,97	0,54	15,39	81,45
	Итого		28,04	24,35	95,78	724,15		34,33	30,44	115,4	885,95

12%

ПОЛДНИК

№ 20	Крендель сахарный	50	3,68	6,6	27,56	185,12	60	4,41	7,92	33,07	222,14
№ 10	Кефир	200	5,60	6,4	8,2	112	200	5,60	6,4	8,2	112
	Итого		9,28	13	35,76	297,12		10,01	14,32	41,27	334,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,92	68,55	185,78	1550,67		80,04	79,42	215,3	1802,09
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		14	32	58			14	32,2	55,5	

3 день СРЕДА

22,3%

ЗАВТРАК

№ 9	Фрикадельки из птицы	75	11,02	8,32	5,92	142,5	100	14,7	11,09	7,89	190
№ 1	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,22	3,6	25,3	151	130	5,49	4,68	32,9	196,3
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Итого		22,24	15,12	76,62	541,5		27,19	18,97	86,19	634,3

34%

ОБЕД

№ 1.4.*	Салат "Сударушка" (с м/р)	50	1,7	5,6	6,5	83	75	2,55	8,4	9,75	124,5
№ 35	Суп молочный с крупой	200	5,2	5	17,8	138	250	6,5	6,25	22,25	172,5
№ 12	Гуляш	50/50	11,4	20,89	4,9	253,6	75/50	14,25	26,12	6,13	317
№ 9	Пюре картофельное	130	2,86	4,42	15,6	113	150	3,3	5,1	18	130,5
№ 10	Компот из сухофруктов, витамин С	200	0,6	0	25,2	100	200	0,6	0	25,2	100
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Итого		24,07	36,33	81,97	750,95		29,51	46,29	93,3	907,85

13,3%

ПОЛДНИК

Зефир	60	19,3	13	39	144	60	19,3	13	30	144
Йогурт	125	3,68	4	5,12	71,12	125	3,68	4	5,12	71,12
Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
Итого		23,78	22,8	54,72	305,12		23,78	22,8	54,72	305,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,09	74,25	213,31	1597,57		80,48	88,06	234,2	1847,27
Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		13,3	32	60			14	32,2	60,1	

4 день ЧЕТВЕРГ

22,7% ЗАВТРАК

№ 4.2.*	Оладушки "Рыбная фантазия"	75	10,27	9,4	0,6	128,77	100	13,7	12,5	0,8	171,7
№ 2	Каша вязкая перловая	100	2	2,5	13,8	86	130	3,9	4,87	26,9	111,8
№ 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,2	96
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Итого		18,39	13,54	63,44	460,97		24,71	19,19	81,87	556,85

34,7% ОБЕД

№ 19	Сыр порциями	20	1,38	1,74		21,6	20	1,38	1,74		21,6
№ 1.7.*	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,7	2,5	4,05	41,5	75	1,05	3,74	6,07	61,5
№ 10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, вит.С	200/10	4	4,8	7,2	80	250/10	5	6	9	100
№ 3.1.*	Картофельные блины "Бабушкин рецепт" со сметаной	200/15	8,28	24,14	22,18	408,5	230/15	9,89	28,86	26,45	465,75
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Фрукты						200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		16,67	33,6	69,4	722,95		20,43	41,56	97,09	910,2

15% ПОЛДНИК

№ 9	Оладьи с повидлом	60/15	4,2	5,34	21	148,8	70/15	4,9	6,23	24,5	173,6
№ 9	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
	Итого		9,8	9,94	30	248,8		10,5	10,83	33,5	273,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,86	57,08	162,84	1432,72		55,64	71,58	212,5	1740,65
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		14	30	55			13,9	30,2	55,1	

5 день ПЯТНИЦА

21,05% ЗАВТРАК

№ 4	Омлет с сыром	150	18,45	21,15	2,55	273	180	21,24	25,38	3,06	327,6
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	16,5	85,5	40	3,4	0,4	22	114
	Итого		24,6	24,25	42,45	492,5		28,24	28,58	48,46	575,6

35,3%

ОБЕД

№ 70	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	0,5	2,6	5,2	46	75	0,75	3,9	7,8	69
№ 25	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
№ 3.8.*	Оладьи из птицы "Курочка ряба"	60	9,6	10,08	3,12	141,84	80	12,8	13,44	4,16	189,12
№ 9	Рагу из овощей (соус красный основной)	130	2,08	5,46	12,35	106,6	150	2,4	6,3	14,25	123
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	45	2,97	0,54	15,39	81,45
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		23,49	23,56	112,24	765,79		27,92	29,18	121,2	870,57

10,2%

ПОЛДНИК

№ 19	Ватрушка с сыром	60	4,68	12,96	21,54	221,4	70	5,46	15,12	25,13	258,3
№ 4	Чай с молоком	200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
	Итого		6,28	14,36	38,94	309,4		7,06	16,52	42,53	346,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,37	62,17	193,63	1567,69		63,22	74,28	212,2	1792,47
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15	30	58			15	32,1	59,8	

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК

24,5%

ЗАВТРАК

№ 3	Колбаса отварная	50	4,9	9	18,8	103,53	75	7,35	13,5	28,2	155,29
№ 1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	3,7	24,3	151	130	6,5	4,81	31,59	196,3
№ 3	Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135	50	7,15	9,9	12,15	166
№ 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96	200	1,4	1	20,2	96
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Итого		19,31	22,02	84,97	548,88		24,71	29,63	104,1	676,94

35%

ОБЕД

№ 46	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	1,2	2,5	5,7	51	75	1,8	3,75	8,55	76,5
№ 18	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, вит.С	200/10	1,4	3,2	11,8	80	250/10	1,75	4	14,75	100
№ 3.19.*	Котлеты из филе птицы, панированные в сухарях	70	13,9	15,19	8,23	204,09	90	17,87	19,53	10,58	262,4
№ 7	Макаронные изделия отварные	130	4,42	3,8	26,26	158	130	4,42	3,8	26,26	158
	Сок фруктовый	200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	63,35	45	2,97	0,54	15,39	81,45
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого		24,03	25,91	107,56	754,44		29,61	32,42	119,1	876,35

12,3%

ПОЛДНИК

№ 11	Пирожки печеные с повидлом	60	3,42	3	34,8	180	70	3,99	3,5	40,6	210
------	----------------------------	----	------	---	------	-----	----	------	-----	------	-----

№ 7.1.*	Напиток "Родничок"	14,0	1200	0	0	14,0	14,0	200	0	0	14,0	64
	Итого			3,42	3	49,4	244		3,99	3,5	55,2	274
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,76	50,93	241,93	1547,32		58,31	65,55	278,4	1827,29
				15	32	60			15,1	32,1	60,1	

7 день ВТОРНИК

20,9% ЗАВТРАК

№ 6	Запеканка из творога		180	27,7	20,34	30,6	417,6	200	31	22,6	34	464
№ 7.3.*	Соус шоколадный		20	0,86	0,58	5,84	38,4	20	0,86	0,58	5,84	38,4
№ 2	Чай с сахаром		200	0,2	0,06	15	56	200	0,2	0,06	15	56
	Итого			28,76	20,98	51,44	512		32,06	23,24	54,84	558,4

32% ОБЕД

№ 19	Сыр порциями		30	2,34	2,4	0	31,5	30	2,34	2,4	0	31,5
№ 73	Салат "Школьный"		50	0,7	4,05	2,8	50,5	75	1,05	6,07	4,2	75,75
№ 10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10		4	4,8	7,2	80	250/10	5	6	9	100
№ 3.7.*	Биточки "Кураж"		70	13,34	11,2	3,14	107,8	90	17,19	14,4	4,05	138,6
№ 8	Картофель отварной		150	3,2	5	20,1	138	200	4,26	6,66	26,8	184
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С		200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный		40	2,8	1,8	18,8	114	45	3,15	2,02	21,15	128,25
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	72,4	45	2,97	0,54	15,39	81,45
	Итого			29,22	29,93	87,52	682,2		36,16	38,29	102,4	827,55

10,4% ПОЛДНИК

№ 18	Сдоба детская		70	4,08	8,51	32,08	140	80	4,66	9,72	36,6	160
№ 10	Кефир		200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
	Итого			9,68	14,91	40,28	252		10,26	16,12	44,8	272
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,66	65,82	179,24	1446,2		78,48	77,65	202	1657,95
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.			14,4	32,2	55			12,6	32,1	55	

8 день СРЕДА

21% ЗАВТРАК

№ 17	Шницель натурально рубленый		80	15,44	18,56	5,44	250,4	100	19,3	23,2	6,8	313
№ 1	Каша пшенная рассыпчатая		100	4,22	3,6	25,3	151	130	5,49	4,68	32,9	196,3
№ 7	Какао с молоком		200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
№ 19	Сыр порциями		20	1,38	1,74		21,6	30	2,34	2,4	0	31,5
	Хлеб пшеничный		35	2,97	0,35	19,25	99,75	35	2,97	0,35	19,25	99,75
	Итого			27,61	27,05	73,39	656,75		33,7	33,43	82,35	774,55

35,3% ОБЕД

№ 1.8.*	Салат "Дюшес"		50	0,9	2,55	4,75	44,85	70,97	71,35	3,82	7,12	67,27
№ 26	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,2	3,4	15,4	100	250	2,75	4,25	19,25	125
№ 5	Котлеты рубленые из птицы		75	10,8	11,85	10,2	190,5	100	14,4	15,8	13,6	253,6
№ 6	Рис с овощами		100	2,4	6,7	20,9	154	150	3,6	10,05	31,35	231
№ 15	Кисель из сока, витамин С		200	0,3	0	32,4	130	200	0,3	0	32,4	130
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35	35	2,31	0,42	11,97	63,35
	Итого			18,91	24,92	95,62	682,7		24,71	34,34	115,7	870,22

13,3% ПОЛДНИК

	Печенье		30	2,25	3,54	22,27	130,5	40	3	4,72	29,7	174
	Йогурт		125	3,68	4	5,12	71,12	125	3,68	4	5,12	71,12
	Фрукты		200	0,80	0,8	19,6	90	200	0,80	0,8	19,6	90
	Итого			6,73	8,34	46,99	291,62		7,48	9,52	54,42	335,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,25	60,31	216	1631,07		65,89	77,29	252,5	1979,89
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.			15	32	60,2			15,1	32	60,1	

9 день ЧЕТВЕРГ

25% ЗАВТРАК

№ 4	Омлет с сыром		150	18,45	21,15	2,55	273	200	23,6	28,2	3,4	364
№ 2	Чай с сахаром		200	0,2	0,06	15	56	200	0,2	0,06	15	56
	Хлеб пшеничный		40	3,4	0,4	22	114	40	3,4	0,4	22	114
	Мармелад		30	9,66	9	15	72	30	9,66	9	15	72
	Итого			31,71	30,61	54,55	515		36,86	37,66	55,4	606

35% ОБЕД

№ 39	Салат из моркови и яблок с маслом растительным		50	0,4	4,35	3,85	56	75	0,6	6,52	5,77	84
№ 3	Борщ с картофелем со сметаной, вит.С		200/10	1,6	4,6	9,4	86	250/10	2	5,75	11,75	107,5
№14 Сборник рецепт. для ДДУ 2015 г.	Шницель рыбный натуральный		80	11,4	8,59	7,4	156	90	12,82	9,63	8,32	175,5
№ 9	Пюре картофельное		150	3,3	5,1	18	130,5	200	4,4	6,8	24	174
	Сок фруктовый		200	0	0	24	108	200	0	0	24	108
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,42	11,97	63,35	40	2,64	0,48	13,68	72,4
	Фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого			19,81	23,86	94,22	689,85		23,26	29,98	107,1	811,4

13,6% ПОЛДНИК

№ 6.1.*	Манник "Полосатик"		70	4,06	8,12	24,5	187,95	80	4,64	9,28	28	214,8
№ 4	Чай с молоком		200	1,6	1,4	17,4	88	200	1,6	1,4	17,4	88
	Итого			5,66	9,52	41,9	275,95		6,24	10,68	45,4	302,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		13,3	63,99	190,67	66,36	78,32	207,91	20,2
Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		13,3	32,1	55	14,9	32,1	55	

10 день ПЯТНИЦА

23,3% ЗАВТРАК

№ 31	Оладьи из печени	50	9,3	7,53	3,13	116	55	10,23	8,28	3,44	127,6
№ 2	Каша вязкая "Геркулес"	130	2,99	4,81	13,52	109,2	150	3,45	5,55	15,6	126
№ 7	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	200	3,6	2,8	23,4	134
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	90	200	0,8	0,8	19,6	90
	Хлеб пшеничный	35	2,97	0,35	19,25	99,75	40	3,4	0,4	22	114
	Итого		19,66	16,29	78,9	548,95		21,48	17,83	84,04	591,6

35,4% ОБЕД

№ 1.3.*	Салат "Зорачка" с м/р	50	0,65	4,4	2,2	52,5					
	с майонезом						75	0,97	6,6	3,3	78,75
№ 25	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116	200	4,6	3,6	16,2	116
№ 3.10.*	Бифштекс "Звычайны"	80	11,2	19,92	6,16	249,6	90	12,6	22,41	6,93	280,8
№ 5.3.*	Капуста тушеная диетическая	100	2,3	3,2	6,5	65,5	130	2,99	4,16	8,45	85,15
№ 6	Компот из свежих плодов, витамин С	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	Хлеб пшеничный	35	2,97	0,35	19,25	99,75	35	2,97	0,35	19,25	99,75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	45	2,97	0,54	15,39	81,45
	Итого		24,56	32,15	85,79	743,75		27,3	37,86	91,32	829,9

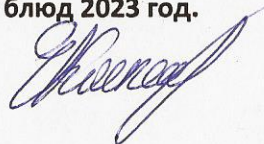
10,7% ПОЛДНИК

№ 18	Сдоба детская	60	3,5	7,3	27,5	120	70	4,08	8,51	32,08	140
№ 9	Молоко кипяченое	200	5,6	4,6	9	100	200	5,6	4,6	9	100
	Итого		9,1	11,9	36,5	220		9,68	13,11	41,08	240
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,32	60,34	201,19	1512,7		58,46	68,8	216,4	1661,5
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15,1	32	58			15	29,8	54,3	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		561,3	548,98	2021,7	15265,42		661,9	670,21	2303	17814
	Соотношение Б,Ж,У в % к калор.		15	32	60			15	32	59,7	
	ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ		56,1	54,8	202,1	1526,5		65	67	230,3	1781,4

Меню разработано на основании "Сборника технологических карт блюд и изделий для питания обучающихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально - технического образования" 2006 год.

* - Новый информационный сборник технологических карт блюд 2023 год.

Инженер-технолог



Е. А. Колпеева