

Утверждаю:
Директор МБОУ «Биликтуйская ООШ»
Чубарина Т. Г

31.08.2022 г.



**Циклическое меню
школьного питания МБОУ «Биликтуйская С
на 2022-2023 учебный год
дети с 11 до 18 лет**

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных
учреждений, учреждений профессионального образования,
специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся
в социальной реабилитации.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучаю
год.

Неделя: первая День: понедельник Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Каша "Дружба" с маслом сливочным	220/10	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	51	0,56
90	Бутерброд с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
500	Какао с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
итого		560	17,14	23,4	70,62	562,7	0,16	1,82	0,17	0,93	446,6	378,9	81,2	2,09
Обед														
231	Кукуруза консервированная	30	1,79	2,29	4,19	44,50	0,05	5,28	0,00	0,00	8,7	30,84	10,62	,42
54-5	Каша перловая со сливочным маслом	200/10	10,32	23,4	0,12	252,6	0,05	0,00	0,00	0,18	9,00	64,2	6,60	0,90
	Биточки мясные	70	4,63	11,29	1,1	125,8	0,50	0,00	0,00	0,18	9	64,2	6,6	0,90
108	Хлеб пшеничный	70	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,60	0,00	0,00	75,0	1,40	24	0,10
274	Кисель	200	2,72	0,00	58,04	232,38	0,00	0,04	0,00	0,00	6,6	7,8	1,60	0,32
итого		550	36,12	64,3	197,99	957,48	0,64	5,92	0,34	0,36	108,3	158,44	108,82	44,22
Итого за день		1110	53,26	87,8	268,61	1520,18	0,8	7,74	0,34	1,29	554,9	547,34	190,02	46,331

Неделя первая День: вторник Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
587	Омлет с яичного порошка со сливочным маслом	145/10	10.57	11.66	0.64	154	0.00	0.00	172	1.3	48	1.5	11	0

итого	605	39.09	58.57	289.73	997.9	0.83	2.9	18.3	9.74	163.79	293.07	95.2	3.59
итого за день	987	58.47	85.61	334.21	1502.19	0.91	2.98	78.37	10.5	318.35	524.12	123.	5.5

Неделя: первая День: четверг Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
106	Йогурт	200	14,34	15,47	85,32	538,84	0,06	1,54	42,6	0,18	147,48	152,4	31,66	0,17
54/2	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
	Зефир	0,07	7.4	13.5	50.3	350.5	0.105	0.17	26.2	3.69	90.57	170.3	12.13	1.01
	итого	415,07	22.34	28.97	149.02	944.54	0.165	71.51	68.8	0.87	153,48	160,4	48.79	2.18
Обед														
	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10	5	1.5	18.7	108.6	0.081	0.82	8.4	0.39	101.23	1.31	23.72	1.04
272	Сок	200	11,2	12,76	16,36	225,04	0,04	0,60	0,02	0,00	122,00	1,40	15,00	0,10
	Бутерброд с сыром	60	3,69	3,97	0,00	82,67	0,01	0,00	78,0	0,00	300	1,40	14,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	70	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,6	0,00	0,00	75	1,40	24	0,10
	итого	550	45.05	58.35	211.9	1037.31	1.97	92.02	986.	15	698.23	805.5	476.7	19.24
	итого за день	965.07	67.39	87.32	360.92	1981.85	2.06	163.5	1054	15.87	851.71	965.9	637.1	21.42

Неделя: первая День: пятница Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	250/10	28,93	30,36	101,2	794,10	0,28	3,30	125	0,00	921,8	678,70	106,70	2,20
	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,03	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,00
	Бутерброд с сыром	50	19,46	50,92	134,54	345,64	0,05	0,60	78,0	0,60	375	164,40	38	0,10

Неделя: вторая День: вторник Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур ы	наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Творожная масса	100	2,8	7,40	26,60	277	0,10	0,30	62,8	0,40	196,60	276,40	30,20	1,21
379	Бутерброд с маслом	60	1,70	15,1	10,26	183,6	60	0,00	60	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
54	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	6,00	1,00
	итого	375	10.4	38.8	110.9	932.8	60.1	1.3	122.8	0.80	204.2	301.9	39	27.21
Обед														
	Бутерброд с сыром	60	19,46	50,92	134,5	345,64	0,05	0,60	78,00	0,00	375	164,4	38	0,10
54	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/10	16,40	13,00	85,40	524	0,30	0,00	20,00	0,00	46,00	180,00	59,00	5,00
	Снежок	200	4,00	0,40	11,60	72	0,00	0,00	2,05	0,00	9,00	7,00	6,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	70	16,66	27,32	134,5	302	0,04	0,00	0,00	0,00	75,00	1,40	24,00	0,10
	итого	540	56.52	91.64	366	1243.64	0.39	0.6	22.83	0.00	505	352.8	127	5.2
	итого за день	915	66.92	130.4	476.9	2176.44	60.49	1.9	145.6	0.80	709.2	654.7	166	32.41

Неделя: вторая День: среда Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептур ы	наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
587	Омлет с яичного порошка со сливочным маслом	145	10.57	11.6	0.64	154	0.00	172	1.3	48	1.5	11	0.00	0.00
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,1	141,36	0	1,94	0	0	189,4	0	105,2	1,15

Неделя: **вторая** День: **пятница**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **11-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Суп молочный с гречневой крупой со сливочным маслом	250/10	23,70	4,58	123,75	631	0,00	0,00	0,00	0,00	114,0	0,00	3,00	00
54	Чай с сахаром	200/15	0,60	00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
379	Сыр	40	1,72	4,20	32,90	176,30	4,30	0,20	3,60	0,00	1,70	0,00	2,50	6,60
итого		515	33.02	42.78	223.05	1092.5	4.3	1.2	3.6	0.00	121.7	8	132.2	7.6
Обед														
	Икра кабачковая	40	1,10	4,18	5,89	62,92	0,00	2,30	0,00	0,00	17,00	0,00	14	0,70
130	Гороховое пюре	200/10	46,12	10,24	101,68	656,36	0,10	8,00	20,0	0,23	26,80	67,28	25,50	0,97
189	Котлета мясная	70	8,01	8,79	4,3	132,56	0,05	1,5	0,02	0,4	41,2	12,3	17,1	1,55
108	Хлеб пшеничный	70	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,60	0,00	0,00	75,00	1,40	24,00	0,10
54-7	Компот из смеси сухофруктов	200/15	1,20	0,00	45,40	186,40	0,00	0,00	18,3	0,00	60,00	5,00	3,00	0,00
итого		605	126.09	66.83	352.51	1455.24	0.19	10.9	38.3	0.63	220	85.98	83.6	3.32
итого за день		1120	159.11	109.6	575.56	2547.74	4.49	12.1	41.9	0.63	342.3	93.98	215.8	10.92