

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бабушкинская
средняя школа»

 Ю.Н.Шамахова

«01»  2022 г.

Приказ от  № 

Меню

МБОУ «Бабушкинская средняя школа»

с 01.11.2022г.

5-11 кл.,

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.//ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания. - Пермь, 2008г.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной//Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

с.им. Бабушкина

2022 г.

День 1

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

5-11 К1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Обед																		
	Супл картофельный с туш конс мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68					18,48
ТТК-69	Итого	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68					18,48
ТТК 176	Берстроганов	70/50	21,62	25,01	3,828	324,42	62,16	191,3	29,78	2,7	0,048	2,88	0,288	0,756					55,26
1-219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57	0,29	0	0,036	0,576	18	197,28	118,03	3,96					14,6
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56					2,44
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25					1,75
	Итого		34,94	31,97	91,388	781,39	62,52	191,3	29,816	3,836	40,298	264,96	139,42	6,526					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,66	39,18	112,668	956,37	62,67	202,8	30,016	5,186	57,748	380,26	173,85	8,206					74,05

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Обед																		
1--42	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16	10,43				
	Итого		5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16	10,43				
1-189	Котлета	100/5	15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	29,85	3,05	44,4				
1-241	Картоф. пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,234	47,95	105,66	37,1	1,206	14,65				
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56	2,44				
1-280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	11				
	Итого		32,096	50,03	142,109	904,49	0,51	17,49	0,519	5,824	164,94	492,03	151,98	6,976					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,096	50,03	142,109	904,49	0,51	17,49	0,519	5,824	164,94	492,03	151,98	6,976	72,49				

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
1--43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49	10,53		
	Итого		1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49	10,53		

ТТК496	Котлета из филе птицы панированная	100/5	22,15	23,7	10,05	346,5													44,05
1-224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,87	29,2	0,6					12,14
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56					2,44
1-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28					2,68
	Итого		29,53	36,6	102,31	864,9	0,21	16,98	0,25	3,42	34,82	156,83	53,84	3,44					
	Итого за день		31,46	42,94	112,36	969,06	0,29	28,36	0,46	5,82	80,47	231,94	75,5	4,93					61,31

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					ЦЕНА	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	Обед																			
ТТК-69	Суп картофельный с туш конс мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68						18,48
	Итого		6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68						18,48
ТТК388а	Котлета рыбная	100/5	13	13,19	15,221	236,86	0,084	0,41	0,056	0,77	33	148,72	23,18	0,67						39,43
1-227	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,36	42,4	253,32	0,108	0	0,036	1,19	15,72	66,34	24,83	1,39						14,82
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56						2,44
1-289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87														7
	Итого		22,944	19,99	97,191	619,45	0,262	0,41	0,092	2,52	67,52	277,86	67,61	3,62						
	Итого за день		29,664	27,2	118,471	794,43	0,412	11,91	1,442	3,87	84,97	393,16	102,04	5,3						63,69

День: 5

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Обед																	
1-48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2	23,55			
	Итого		9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2	23,55			
1-189	Биточек	100/5	15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	29,85	3,05	44,71			
1-241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,234	47,95	105,66	37,1	1,206	14,65			
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56	2,44			
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25	1,75			
	Итого		21,906	27,43	69,689	571,31	0,34	6,46	0,129	1,724	88,79	363,7	88,05	6,066	63,55			
	Итого за день		31,666	34,25	88,699	746,57	0,5	17,13	0,349	2,084	109,98	513,84	125,21	8,266	63,55			

День: 1

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **11 лет и старше**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Обед																		
	Суп картофельный с тушеным конс мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68	18,48				
	Итого		6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68	18,48				
	ТТК180а Гуляш из свинины	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,9	0,03	0,59	16,76	167	23,3	2,79	50,2				
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,36	42,4	253,32	0,108	0	0,036	1,188	15,72	66,34	24,83	1,39	14,82				
1-227	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56	2,44				
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25	1,75				
	Итого		31,14	31,01	82,7	725,25	0,238	2,9	0,066	2,338	54,73	298,14	69,23	5,99					
	Итого за день		37,86	52,29	103,98	900,23	0,388	14,4	0,266	3,688	72,18	413,44	103,66	7,67	69,21				

День: 2

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **11 лет и старше**

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	ЦЕНА
-------------	-------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------	------

№ рещ.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
	Обед														
1--43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49	10,53
	Итого		1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49	10,53
1-189	Котлета	100/5	15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	29,85	3,05	44,71
1-241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,234	47,95	105,66	37,1	1,206	14,65
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,2	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,56	2,44
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,23	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	11,33
	Итого		22,036	27,43	77,349	605,29	0,7	7,68	0,309	3,404	134,84	406,23	118,58	6,836	
	Итого за день		23,966	40,11	87,399	709,45	0,78	19,06	0,519	5,804	180,49	479,34	140,24	8,326	73,13

День: 3

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
	Обед														
1--45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79									7
	Итого	250	2,34	3,89	13,61	98,79									7
2-469,587	Фрикадельки в соусе	100/5/50	16,35	20,7	18,65	329,5	0,09	1,15	0,16	0,66	22,86	199,53	22,86	1,95	38,61
1-224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,87	29,2	0,6	12,14

	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,5	2,44
1-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28	2,68
	Итого		23,73	27,26	100,86	743,74	0,22	6,75	0,2	1,68	57,68	358,36	76,7	5,33	
	Итого за день		26,07	31,15	114,47	842,53	0,22	6,75	0,2	1,68	57,68	358,36	76,7	5,33	55,87

День: 4

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Обед																
ТК-69	Суп картофельный с тушеным конц мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68	17,45		
	Итого		6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68	17,45		
2-496	Котлета из филе птицы паннированная	100/5	22,15	23,7	10,05	346,5									44,05		
1-227	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,36	42,4	253,32	0,108	0	0,036	1,188	15,72	66,34	24,83	1,32	14,82		
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,5	2,44		
1-280	Компот из урюка	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	7		
	Итого		31,744	30,5	93,67	774,2	0,208	1,22	0,216	3,428	84,02	173,67	76,46	3,84			
	Итого за день		38,464	37,71	114,95	949,18	0,358	12,72	0,416	4,778	101,47	288,97	110,89	5,52	68,31		

День: 5

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Обед																
1--48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2			22,41
	Итого		9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2			22,41
ТК185	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75											66
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,5			2,44
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25			1,75
	Итого		28,17	25,22	36,99	483,15	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	19,6	1,5			
	Итого за день		37,93	32,04	56	658,25	0,23	10,67	0,22	0,92	39,99	212,94	56,76	3,7			68,44
	Итого за 10 дней		330,836	386,9	1051,11	8430,56	66,358	341,29	34,407	39,65	949,92	3764,3	1116,8	64,22			670,05