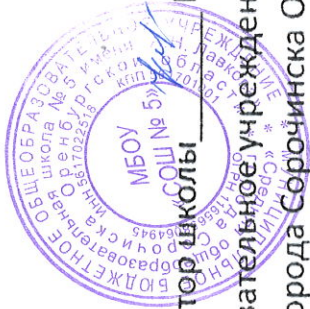




Утверждаю:
Директор школы _____
Клименкова Г.В.

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №5 имени А.Н. Лавкова" города Сорочинска Оренбургской области

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

15.04.2025г

15.04.2025г							
Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет				№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность		
Недел 1			Белки	Жиры		Углеводы	
День 2							
Обед	Салат из моркови и яблок	150	1,4	15,3	10,7	185,7	54-113
	Борщ с фасолью	250	15,1	23,5	30,6	394,7	52
	Картофель тушеный с мясом кур	240	3,7	6,1	14,8	129	54-19с
	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8	Пром.
	Итого за Обед	1040	31,9	46,5	145,9	1129,4	

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) 1:54-19с

Наименование изделия: Борщ с фасолью

Номер рецептуры: 54-19с

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Вода	192.0	192.0	0.00	0.00	0.00	0.0
2	Картофель 01.09-31.10	32.6	24.0	0.45	0.08	3.56	16.8
4	Картофель 31.10-31.12	34.8					
6	Картофель 31.12-28.02	37.2					
8	Картофель 29.02-01.09	40.3					
10	Фасоль	9.6	9.6	1.90	0.17	4.11	25.5
11	Масло подсолнечное	4.8	4.8	0.00	4.22	0.00	38.0
12	Томатное пюре	7.2	7.2	0.24	0.00	0.77	4.1
13	Лук репчатый	12.0	9.6	0.13	0.02	0.72	3.5
14	Морковь 01.09-31.12	12.0	9.6	0.12	0.01	0.60	3.0
16	Морковь 01.01-31.08	13.1					
18	Петрушка (корень)	3.0	2.4	0.03	0.01	0.22	1.1
19	Свекла 01.09-31.12	48.0	38.4	0.54	0.03	3.08	14.8
21	Свекла 01.01-31.08	52.2					
23	Сахар-песок	1.4	1.4	0.00	0.00	1.31	5.2
24	Сметана 15.0%	12.0	12.0	0.29	1.58	0.39	17.0
25	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			240	3.7	6.12	14.76	129

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Вода	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	59.136	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Картофель	0.021	0.013	0.432	0.000	1.920	0.912	113.146	2.112	4.802	12.110	0.188	1.200	0.057	7.200
3	Фасоль	0.035	0.014	0.000	0.000	0.000	2.918	87.648	12.672	8.603	40.090	0.493	1.162	2.104	4.224
4	Масло подсолнечное	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.084	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Томатное пюре	0.003	0.002	8.640	0.000	0.749	0.547	40.039	1.267	2.881	4.385	0.125	0.000	0.044	0.000
6	Лук репчатый	0.003	0.002	0.000	0.000	0.384	0.292	13.944	2.619	1.169	4.844	0.067	0.288	0.042	2.976
7	Морковь	0.004	0.005	115.200	0.000	0.192	1.532	15.936	2.281	3.174	4.594	0.058	0.480	0.008	5.280
8	Петрушка (корень)	0.001	0.002	0.029	0.000	0.336	0.146	6.813	1.204	0.459	1.524	0.015	0.002	0.002	2.640
9	Свекла	0.006	0.012	0.461	0.000	1.536	13.425	91.791	12.503	7.350	14.365	0.468	2.688	0.237	7.680
10	Сахар-песок	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011	0.036	0.025	0.000	0.000	0.004	0.000	0.000	0.000
11	Сметана 15.0%	0.003	0.010	7.704	0.000	0.019	3.648	11.554	9.293	0.940	6.264	0.021	1.080	0.042	1.680

12	Соль поваренная йодированная	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	105.911	0.027	1.166	0.069	0.235	0.009	14.400	0.000	0.000
Итого		0.076	0.06	132.466	0	5.136	129.342	380.934	104.278	29.447	88.495	1.448	21.3	2.536	31.68

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа, отваривают. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой, тушат. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают картофель, доводят до кипения, варят 10-15 минут, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи и петрушку, за 5-10 минут до окончания варки кладут отваренную фасоль, добавляют сахар, соль, сметану и доводят до готовности. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) 1:52

Наименование изделия: Картофель тушеный с мясом кур

Номер рецептуры: 52

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательной организации / Москва, 2022 г., 2022, 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель 01.09-31.10	267.5	196.7	3.70	0.69	29.17	137.7
3	Картофель 31.10-31.12	285.2					
5	Картофель 31.12-28.02	304.8					
7	Картофель 29.02-01.09	330.4					
9	Масло подсолнечное	25.0	25.0	0.00	21.98	0.00	197.8
10	Лук репчатый	16.7	13.3	0.18	0.02	0.99	4.9
11	Томат	10.4	8.3	0.09	0.01	0.29	1.6
12	Куриная грудка (филе)	56.5	50.0	11.09	0.84	0.18	52.6
13	Соль поваренная йодированная	1.7	1.7	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			250	15.06	23.54	30.63	394.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг, рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Картофель	0.170	0.110	3.540	0.000	15.733	7.473	927.165	17.307	39.353	99.238	1.540	9.833	0.464	59.000
2	Масло подсолнечное	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.435	0.000	0.000	0.000	0.000
3	Лук репчатый	0.005	0.002	0.000	0.000	0.533	0.405	19.367	3.637	1.624	6.728	0.093	0.400	0.059	4.133
4	Томат	0.004	0.003	6.650	0.000	0.833	0.190	20.058	1.027	1.450	1.885	0.065	0.167	0.029	1.667
5	Куриная грудка (филе)	0.025	0.028	2.700	0.000	0.360	22.800	121.180	3.520	37.410	74.385	0.609	3.000	10.032	65.000
6	Соль поваренная йодированная	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	490.327	0.125	5.397	0.319	1.088	0.042	66.667	0.000	0.000
Итого		0.204	0.143	12.890	0	17.459	521.195	1087.895	30.888	80.156	183.759	2.349	80.067	10.584	129.8

Способ обработки: Тушение

Технология приготовления: Нарезанное мясо кладут в казан с жиром, разогретым до температуры 150-180 градусов посыпают солью тушат. добавляют овощи, картофель и все тушат на медленном огне

Характеристика блюда на выходе:

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)1:54-113

Наименование изделия:Салат из моркови и яблок

Номер рецептуры:54-113

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Масло подсолнечное	15.0	15.0	0.00	14.98	0.00	134.9
2	Морковь01.09-31.12	114.4	91.5	1.12	0.08	5.75	28.2
4	Морковь01.01-31.08	124.4					
6	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Яблоко	50.9	45.0	0.18	0.18	4.41	20.0
Выход:			150	1.3	15.24	10.16	183.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Масло подсолнечное	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.261	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Морковь	0.040	0.051	1098.000	0.000	1.830	14.603	151.890	21.740	30.250	43.783	0.557	4.575	0.081	50.325
3	Соль поваренная йодированная	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	147.098	0.037	1.619	0.096	0.326	0.013	20.000	0.000	0.000
4	Яблоко	0.010	0.007	1.350	0.000	1.800	8.892	103.833	6.336	3.523	4.306	0.861	0.900	0.119	3.600
Итого		0.05	0.058	1099.35	0	3.63	170.593	255.76	29.695	33.869	48.676	1.431	25.475	0.2	53.925

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь - хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) 1:Пром.

Наименование изделия:Сок абрикосовый

Номер рецептуры:Пром.

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Продукты промышленного производства, 2020

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сок абрикосовый	250.0	250.0	1.25	0.00	31.75	132.0
Выход:			250	1.25	0	31.75	132

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	Д, мкг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Сок абрикосовый	0.036	0.080	325.500	0.000	4.000	3.800	508.375	44.000	21.750	39.150	0.435	0.000	0.000	0.000
Итого		0.036	0.08	325.5	0	4	3.8	508.375	44	21.75	39.15	0.435	0	0	0

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Продукт пром. производства

Характеристика блюда на выходе:

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) 1:Пром.

Наименование изделия:хлеб пшеничный йодированный

Номер рецептуры:Пром.

Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:Продукты промышленного производства, 2020

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный йодированный	50.0	50.0	3.80	0.40	24.60	117.2
Выход:			50	3.8	0.4	24.6	117.2

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Хлеб пшеничный йодированный	0.040	0.012	0.000	0.000	0.000	189.620	38.595	8.800	6.090	28.275	0.479	16.000	2.640	7.250
Итого		0.04	0.012	0	0	0	189.62	38.595	8.8	6.09	28.275	0.479	16	2.64	7.25

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Продукт пром. производства

Характеристика блюда на выходе:

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)1:Пром.

Наименование изделия:Хлеб ржаной

Номер рецептуры:Пром.

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Продукты промышленного производства, 2020

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб ржаной	100.0	100.0	6.60	1.20	33.40	170.8
Выход:			100	6.6	1.2	33.4	170.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Хлеб ржаной	0.130	0.064	0.000	0.000	0.000	463.600	203.350	30.800	40.890	137.460	3.393	0.000	27.192	0.000
Итого		0.13	0.064	0	0	0	463.6	203.35	30.8	40.89	137.46	3.393	0	27.192	0

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Продукт пром. производства

Характеристика блюда на выходе: