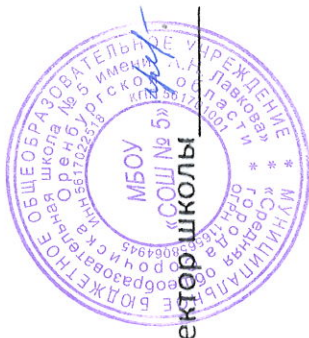




Утверждаю:
Клименкова Г.В.
Директор школы

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

17.04.2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	12-18 лет					№ рецептуры
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	
	Итого за Второй завтрак	250	1,3	0	31,8	132	
Обед							54-113
	Салат из моркови	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-27с
	Суп с рыбными консервами	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-5г
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	50
	Бефстроганов из мяса кур	100	22,6	14,9	2,2	233,1	54-34хн
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	Пром.
	Вафли	50	2	15,3	31,3	270,5	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	Итого за Обед	950	42,3	56,6	124,7	1177,3	

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)1:54-27с

Наименование изделия:Суп с рыбными консервами (сайра)

Номер рецептуры:54-27с

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	187.5	187.5	0.00	0.00	0.00	0.0
2	Картофель01.09-31.10	95.2	70.0	1.32	0.25	10.38	49.0
4	Картофель31.10-31.12	101.5					
6	Картофель31.12-28.02	108.5					
8	Картофель29.02-01.09	117.6					
10	Крупа рисовая	5.0	5.0	0.33	0.04	3.37	15.2
11	Масло подсолнечное	1.9	1.9	0.00	1.70	0.00	15.3
12	Лук репчатый	12.5	10.0	0.13	0.02	0.75	3.7
13	Морковь01.09-31.12	20.0	16.0	0.20	0.01	1.00	4.9
15	Морковь01.01-31.08	21.8					
17	Петрушка (корень)	2.2	1.8	0.02	0.01	0.16	0.8
18	Сайра консерв.	35.3	31.2	5.38	6.41	0.00	79.2
19	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
20	Лавровый лист	0.1	0.1	0.00	0.00	0.02	0.1
Выход:			250	7.38	8.44	15.68	168.2

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	Вода	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Картофель	0.060	0.039	1.260	0.000	5.600	2.660	330.008	6.160	14.007	35.322	0.548	3.500	0.165	21.000
3	Крупа рисовая	0.003	0.002	0.000	0.000	0.000	0.456	4.150	0.352	2.175	6.525	0.044	0.070	0.664	2.500
4	Масло подсолнечное	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.034	0.000	0.000	0.000	0.000
5	Лук репчатый	0.004	0.002	0.000	0.000	0.400	0.304	14.525	2.728	1.218	5.046	0.070	0.300	0.044	3.100
6	Морковь	0.007	0.009	192.000	0.000	0.320	2.554	26.560	3.802	5.290	7.656	0.097	0.800	0.014	8.800
7	Петрушка (корень)	0.001	0.001	0.021	0.000	0.245	0.106	4.968	0.878	0.335	1.111	0.011	0.002	0.002	1.925
8	Сайра консерв.	0.007	0.000	0.000	0.875	0.000	128.725	73.922	4.125	5.438	59.812	0.171	15.625	0.000	134.375
9	Соль поваренная йодированная	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	110.323	0.028	1.214	0.072	0.245	0.009	15.000	0.000	0.000
10	Лавровый лист	0.000	0.000	0.093	0.000	0.009	0.009	0.220	0.367	0.052	0.049	0.019	0.000	0.001	0.000
Итого		0.082	0.053	193.374	0.875	6.574	245.137	454.381	77.376	28.587	115.8	0.969	35.297	0.89	171.7

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Петрушку (корень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция - овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)1:54-5г

Наименование изделия:Каша перловая рассыпчатая

Номер рецептуры:54-5г

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	160.0	160.0	0.00	0.00	0.00	0.0
2	Крупа перловая	66.6	66.6	5.82	0.64	40.55	191.3
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	5.9	7.02	40.67	249.5

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	Вода	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	49.280	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Крупа перловая	0.058	0.032	0.000	0.000	0.000	5.062	95.078	22.271	23.177	187.153	1.043	0.000	22.095	0.000
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.001	0.010	27.000	0.130	0.000	1.140	2.490	2.112	0.000	2.610	0.017	0.000	0.088	0.280
4	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
Итого		0.059	0.042	27	0.13	0	153.3	97.605	75.282	23.273	190.089	1.073	20	22.183	0.28

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 о С или в жарочном шкафу при температуре 140 градусов Цельсия, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) 1:50

Наименование изделия: бефстроганов из мяса кур

Номер рецептуры: 50

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	Масло подсолнечное	15.0	15.0	0.00	13.19	0.00	118.7
2	Мука пшеничная высший сорт	1.0	1.0	0.10	0.01	0.64	3.1
3	Томатное пюре	5.0	5.0	0.17	0.00	0.54	2.8
4	Лук репчатый	11.2	9.0	0.12	0.02	0.67	3.3
5	Куриная грудка (филе)	113.0	100.0	22.18	1.67	0.36	105.2
6	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	22.57	14.89	2.21	233.1

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	Мука пшеничная высший сорт	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.023	1.013	0.158	0.139	0.748	0.010	0.015	0.053	0.220
3	Томатное пюре	0.002	0.001	6.000	0.000	0.520	0.380	27.805	0.880	2.001	3.045	0.087	0.000	0.031	0.000
4	Лук репчатый	0.003	0.001	0.000	0.000	0.360	0.274	13.072	2.455	1.096	4.541	0.063	0.270	0.040	2.790
5	Куриная грудка (филе)	0.050	0.056	5.400	0.000	0.720	45.600	242.360	7.040	74.820	148.770	1.218	6.000	20.064	130.000
6	Соль поваренная йодированная	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	294.196	0.075	3.238	0.191	0.652	0.025	40.000	0.000	0.000
Итого		0.056	0.058	11.4	0	1.6	340.473	284.325	13.771	78.247	158.017	1.403	46.285	20.188	133.01

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: нарезанное брусочками мясо кур кладут ровным слоем на сковороду с жиром, разогретым до температуры 150-180 градусов, посыпают солью и перцем, жарят, не прерывая помешивая, в течении 3-4 минут Из пассированной без жира муки, соуса приготавливают соус. в соус кладут пассированный лук, заливают им обжаренное мясо и доводят до кипения. Отпускают бефстроганов вместе с соусом, гарнир подают отдельно.

Характеристика блюда на выходе:

Мясо хорошо прожаренное, вид и вкус блюда соответствует представленному.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)1:54-34хн

Наименование изделия:Компот из яблок с лимоном

Номер рецептуры:54-34хн

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	Вода	180.0	180.0	0.00	0.00	0.00	0.0
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Лимон	7.5	7.0	0.06	0.01	0.19	1.1
4	Яблоко	56.5	50.0	0.19	0.18	4.46	20.2
Выход:			200	0.25	0.19	11.01	46.7

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	Вода	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	55.440	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Сахар-песок	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.053	0.174	0.123	0.000	0.000	0.018	0.000	0.000	0.000
3	Лимон	0.002	0.001	0.084	0.000	1.120	0.585	9.470	2.464	0.731	1.340	0.037	0.007	0.025	0.700
4	Яблоко	0.011	0.008	1.500	0.000	2.000	9.880	115.370	7.040	3.915	4.785	0.957	1.000	0.132	4.000
Итого		0.013	0.009	1.584	0	3.12	10.518	125.014	65.067	4.646	6.125	1.012	1.007	0.157	4.7

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. С лимонов снимают цедру, мякоть нарезают ломиками острым ножом. Цедру, снятую с лимона, мелко нарезают. Подготовленные яблоки и цедру заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, закладывают лимон, доводят до кипения и варят 2-3 минуты. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус кисло- сладкий с ароматом яблок и лимона, цвет светло-желтый.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) 1:54-11з

Наименование изделия: Салат из моркови и яблок

Номер рецептуры: 54-11з

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	Масло подсолнечное	10.0	10.0	0.00	9.99	0.00	89.9
2	Морковь 01.09-31.12	76.2	61.0	0.75	0.05	3.83	18.8
4	Морковь 01.01-31.08	83.0					
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Яблоко	33.9	30.0	0.12	0.12	2.94	13.3
Выход:			100	0.87	10.16	6.77	122

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	0.174	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Морковь	0.026	0.034	732.000	0.000	1.220	9.736	101.260	14.494	20.167	29.188	0.371	3.050	0.054	33.550
3	Соль поваренная йодированная	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	98.065	0.025	1.079	0.064	0.218	0.008	13.333	0.000	0.000
4	Яблоко	0.006	0.005	0.900	0.000	1.200	5.928	69.222	4.224	2.349	2.871	0.574	0.600	0.079	2.400
Итого		0.032	0.039	732.9	0	2.42	113.729	170.507	19.797	22.58	32.451	0.953	16.983	0.133	35.95

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: 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	50.0	50.0	3.30	0.60	16.70	85.4
Выход:			50	3.3	0.6	16.7	85.4

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	0.065	0.032	0.000	0.000	0.000	231.800	101.675	15.400	20.445	68.730	1.696	0.000	13.596	0.000
Итого		0.065	0.032	0	0	0	231.8	101.675	15.4	20.445	68.73	1.696	0	13.596	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:Вафли с жиросодержащими начинками

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	Вафли с жиросодержащими начинками	50.0	50.0	1.95	15.30	31.25	270.5
Выход:			50	1.95	15.3	31.25	270.5

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	Вафли с жиросодержащими начинками	0.018	0.008	2.100	0.000	0.000	33.820	19.920	3.520	2.610	18.270	0.261	0.000	0.000	0.000
Итого		0.018	0.008	2.1	0	0	33.82	19.92	3.52	2.61	18.27	0.261	0	0	0

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Продукт пром. производства

Характеристика блюда на выходе: