

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МКОУ ООШ с.Медяны

\_\_\_\_\_ Т.А. Зонова

31.08.2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
7 — 11 ЛЕТ  
НА ОСЕННЕ\_ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Номер техноло- гическо- й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>1 день</b>											
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	0,00	16,57	19,47	0,31
286	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	1,13	51,00	141,40	57,80	1,27
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,02	208,5	12,98	3,95
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,77	0,00	14,00	14,00	2,8
048	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>580</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26.29</b>	<b>27.26</b>	<b>86.1</b>	<b>755.69</b>	<b>24.32</b>	<b>52.02</b>	<b>448.67</b>	<b>118.25</b>	<b>8.64</b>

Номер техноло- гическо- й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>2 день</b>											
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1.0	4.0	5.9	63	22.54	0,00	16.57	28,06	0,39
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,7	166,38	43,75	1,5
8/3	Капуста тушёная	150	3.5	2,9	13.6	94	31,3	31,0	61,80	81,89	1,11
049	Напиток лимонный	180	0,1	0,00	15,00	62,90	5,28	0,00	0,00	7,11	0,11
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>530</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22.75</b>	<b>18.93</b>	<b>51.25</b>	<b>521.05</b>	<b>59.27</b>	<b>59.7</b>	<b>311.95</b>	<b>174.81</b>	<b>3.42</b>

Номер техноло- гическо- й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>3 день</b>											
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4,0	6,0	62	3,19	0,00	16,57	13,53	0,53
255	Котлета рыбная запечённая	100	14,99	5,06	9,59	143,75	1,03	26,2	197,13	59,13	0,74
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	25,5	86,60	36,98	1,01
295	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,00	19,8	77	5,28	0,00	0,00	7,11	0,11
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>550</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21.45</b>	<b>14.34</b>	<b>56.89</b>	<b>492.4</b>	<b>27.67</b>	<b>51.7</b>	<b>307.5</b>	<b>130.75</b>	<b>2.7</b>

Номер техноло- гическо- й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>4 день</b>											
1	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	0,00	16,57	26,99	0,45
608	Котлета рубленая из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,7	166,38	43,75	1,5
4(511)	Рис рассыпчатый отварной	150	3,8	9,3	47,9	219	0,1	0,00	33,0	44,0	1,0
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	4,00	0,00	14,00	14,00	2,8
527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	0,00	3,6	6,4	0,18
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>580</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23.62</b>	<b>29.25</b>	<b>98.79</b>	<b>736,6</b>	<b>13.65</b>	<b>28.7</b>	<b>300.75</b>	<b>149.14</b>	<b>6.24</b>

Номер техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>5 день</b>											
20/1	Салат из отварной свеклы а раст.масл.	60	0,8	5.0	4,1	64	1,16	0,00	24,58	19,25	0,73
34	Плов с цыпленком	210	19.8	25.36	74,4	332,2	0,45	51,00	141,40	57.80	1,27
293	Напиток лимонный	200	0,1	0.00	15,00	62,90	5,28	0,00	0,00	7,11	0,11
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>510</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23.3</b>	<b>30.84</b>	<b>94.55</b>	<b>531.5</b>	<b>6.89</b>	<b>51</b>	<b>233.18</b>	<b>98.16</b>	<b>2.42</b>

Номер техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>6 день</b>											
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	0,00	16,57	19,47	0,31
608	Биточки из говядины (запечённые)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,7	166,38	43,75	1,5
688	Макаронные изделия (отварные)	150	5,52	4.52	26.45	168,45	0,00	21.00	37.17	4.86	1,11
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	4,00	0,00	14,00	14,00	2,8
048	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,00	1,00	1,00	0.00	0,00
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>580</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25.18</b>	<b>21.58</b>	<b>73.79</b>	<b>643.69</b>	<b>26.57</b>	<b>50.7</b>	<b>302.32</b>	<b>96.08</b>	<b>6.03</b>

Номер техноло- гическо- й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>7 день</b>											
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4,0	6,0	62	3,19	0,00	16,57	13,53	0,53
608	Шницель рубленый из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,7	166,38	43,75	1,5
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	8,67	31,00	61,80	23,90	0,98
295	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,00	19,8	77	5,28	0,00	0,00	7,11	0,11
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>550</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21.24</b>	<b>27.03</b>	<b>56.99</b>	<b>606.15</b>	<b>17.29</b>	<b>59.7</b>	<b>311.95</b>	<b>102.29</b>	<b>3.43</b>

Номер техноло- гическо- й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
<b>8 день</b>											
20/1	Салат из отварной свеклы а раст.масл.	60	0,8	5,0	4,1	64	1,16	0,00	24,58	19,25	0,73
286	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	1,13	51,00	141,40	57,80	1,27
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,02	208,5	12,98	3,95
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	4,00	0,00	14,00	14,00	2,8
11/10	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,10	36	0,80	0,00	0,00	2,02	0,05
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>580</b>									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26.19</b>	<b>29,1</b>	<b>71.17</b>	<b>715.05</b>	<b>7.09</b>	<b>51.02</b>	<b>455.68</b>	<b>120.05</b>	<b>9.11</b>



Данные технологические карты составлены в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СанПиН 2.3/24 3590-20

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1