

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<br>техноло-<br>гическо-<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло-<br>гическо-<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порци-<br>и | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло-<br>гическо-<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло-<br>гическо-<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло<br>гическо<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло<br>гическо<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло-<br>гическо-<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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<br>техноло-<br>гическо-<br>й карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины,<br>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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептов 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