

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ ООШ с.Медяны

_____ Т.А Зонова

«__01__» МАРТА 2025 год

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
7 — 11 ЛЕТ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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	Ca	Fe
1 день											
14	Салат из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0,00	19,73	10,55	0,5
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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
	Суммарный объем блюд	625									
	Итого за завтрак		28,52	32,82	100,27	873,91	14,15	81,52	487,63	109,84	9,84

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
2 день											
20/1	Салат из отвар.свеклы с растит маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16	0,00	24,58	19,25	0,73
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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
	Суммарный объем блюд	575									
	Итого за завтрак		24,95	24.83	66.2	645,25	37,89	89,2	355,76	166,51	4,77

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	Ca	Fe
3 день											
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,00	20,77	11,21	0,44
54-3р	Котлета рыбная (Минтай)	100	14.99	5,06	9.59	143.75	1.03	26.2	197.13	59,13	0,74
3\3	Пюре картофельное	150	3,06	4.80	20.45	137.25	18.17	25.5	86.60	36.98	1,01
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
	Суммарный объем блюд	595									
	Итого за завтрак		23,84	18,93	69,88	598,12	35,08	81.2	407,5	128.97	3,62

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	Ca	Fe
4 день											
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,00	26,98	13,92	26,98
608	Котлета рубленная из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,7	166,38	43,75	1.5
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
	Суммарный объем блюд	650									
	Итого за завтрак		30,16	33,8	138,22	932,68	10,85	58.2	392,96	144.58	33,78

Номер техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
------------------	--------------------------------	-----------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--

гическо й карты			Б	Ж	У		С	А	Р	Ca	Fe
5 день											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,79	0,00	24.01	13,11	0,34
34	Плов с цыпленком	200	19.8	25.36	74,4	332,2	0,45	51,00	141,40	57.80	1,27
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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
	Суммарный объем блюд	525									
	Итого за завтрак		25,36	34,39	108.63	631.08	11,52	80,5	268,41	92,53	3,04

Номер технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Ca	Fe
6 день											
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,00	20,77	11,21	0,44
608	Котлеты,биточки,шницели.	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,15	28,7	166,38	43,75	1,5
433	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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,31
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
	Суммарный объем блюд	625									
	Итого за завтрак		27,32	27,12	87,37	738,97	14.21	80.2	342,32	88.33	7.17

Номер техноло	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
------------------	--------------------------------	-----------------	----------------------	--	--	-----------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--

гическо й карты			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
7 день											
20/1	Салат из отвар.свеклы с растит маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16	0,00	24,58	19,25	0,73
608	Котлеты,биточки,шницели	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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
	Суммарный объем блюд	595									
	Итого за завтрак		23,84	32.93	71,84	731,35	15.26	89,2	355.76	108.52	4.64

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	Ca	Fe
8 день											
14	Салат из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0,00	19,73	10,55	0,5
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	200	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
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,01
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	29,5	1,00	0,50	0,00
	Суммарный объем блюд	645									
	Итого за завтрак		28,47	32,71	86,65	821,71	18,18	80,52	486,63	111.86	9.89

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