

Утверждаю:  
Директор МКОУ ООШ с. Медяны  
\_\_\_\_\_ Т.А. Зонова  
31.08.2023

**Примерное циклическое десятидневное меню  
обедов для организации питания  
школьников с 12 лет и старше  
на осеннее-зимний сезон**

## Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование 1 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность , ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
608	Котлета рубленая из птицы ( запеченная)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
10	Рис рассыпчатый отварной	180	1,70	7,69	37,38	145,95	0,09	0,00	0,03	1,55	99,64	5,17	0,43
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,02	4	0	14	14	8	2,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,01	137,0	114,22	29,92	0,43
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>920</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>32.32</b>	<b>35.37</b>	<b>98.72</b>	<b>844.4</b>	<b>0.61</b>	<b>46.34</b>	<b>28.79</b>	<b>300.05</b>	<b>581.53</b>	<b>135.68</b>	<b>8.36</b>

## Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование 2 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
187	Щи из свежей капусты с картофелем на к.б.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
245	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	0,09	0,35	7,5	16,88	172	13,00	0,71
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	44,37	103,91	33,30	1,21
048	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,72	88,2	0,02	0	0	35	24,0	0	0,8
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>870</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>28.45</b>	<b>18.95</b>	<b>65.45</b>	<b>626.15</b>	<b>0.46</b>	<b>73,06</b>	<b>38.1</b>	<b>197,95</b>	<b>450.55</b>	<b>95.71</b>	<b>4.66</b>

## Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование 3 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
38	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
608	Биточки мясные (запеченные)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,02	4	0	14	14	8	2,8
527	Компот из смеси сухофрук.	180	0,45	0	24,3	99	0,18	0,45	1	35	35	47	3,9
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>920</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>39,14</b>	<b>29,44</b>	<b>110,8</b>	<b>953,98</b>	<b>0,77</b>	<b>19,96</b>	<b>44,77</b>	<b>198,9</b>	<b>781,51</b>	<b>258,23</b>	<b>15,9</b>

Химический состав данного блюда

Номер технол огичес кой карты	Наименование 4 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность , ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	Салат витаминный	100	1,14	10,1	10,63	140	0,03	6,3	0,5	34,20	136,00	18,00	0,86
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,34	10,3	45,9	252	0,04	0,00	0,5	182	136	20	0,91
436	Жаркое по-домашнему	240	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	0,18	13,12	223	17,4	1,64
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,02
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>830</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>18.8</b>	<b>33.43</b>	<b>81</b>	<b>820,2</b>	<b>0.25</b>	<b>11.68</b>	<b>1.18</b>	<b>250.56</b>	<b>570.4</b>	<b>67,4</b>	<b>4.06</b>

## Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование 5 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность , ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
51	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
286	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,00	57,80	141,4	28,40	1,27
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,02	4	0	14	14	8	2,8
048	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,72	88,2	0,02	0	0	35	24,0	0	0,8
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>920</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.2</b>	<b>35.26</b>	<b>210.52</b>	<b>907.54</b>	<b>0.35</b>	<b>24.92</b>	<b>76.2</b>	<b>213.16</b>	<b>393.6</b>	<b>120.89</b>	<b>9.35</b>

## Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование блюда	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
187	Щи из свежей капусты с картофелем на к.б.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,01	137,0	114,22	29,92	0,43
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>945</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>43,54</b>	<b>40,13</b>	<b>83,08</b>	<b>865,78</b>	<b>0,66</b>	<b>56,38</b>	<b>0,03</b>	<b>290,97</b>	<b>747,14</b>	<b>189,72</b>	<b>9,93</b>

## Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование 7 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
38	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	87,18	35,30	2,03
255	Котлета рыбная (запеченная)	100	14,99	5,06	9,59	143,75	0,08	1,03	26,25	59,13	197,13	26,38	0,74
10	Рис рассыпчатый отварной	180	1,70	7,69	37,38	145,95	0,09	0,00	0,03	1,55	99,64	5,17	0,43
465	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,45	0,02	4	0	14	14	8	2,8
527	Компот из смеси сухофрук.	180	0,45	0	24,3	99	0,18	0,45	1	35	35	47	3,9
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>920</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,21</b>	<b>20,79</b>	<b>101,06</b>	<b>705,9</b>	<b>0,75</b>	<b>17,54</b>	<b>27,28</b>	<b>193,04</b>	<b>552,35</b>	<b>164,6</b>	<b>11,61</b>

## Химический состав данного блюда

Номер технол огичес кой карты	Наименование 8 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г	Энерг. Ценность , ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
51	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
608	Котлета рубленая из птицы ( запеченная)	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	44,37	103,91	33,3	1,21
10/10	Чай	180	0,03	0,01	8,18	35	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,02
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>870</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,45</b>	<b>29,04</b>	<b>183,4</b>	<b>733,45</b>	<b>0,43</b>	<b>41,74</b>	<b>59,35</b>	<b>188,89</b>	<b>439,89</b>	<b>124,58</b>	<b>5,88</b>

Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование 9 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
43	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,34	10,3	45,9	252	0,04	0,00	0,5	182	136	20	0,91
304	Плов с цыпленком	210	19,8	25,36	74,4	332,2	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
048	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	21,72	88,2	0,02	0	0	35	24,0	0	0,8
7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	0,00	0,00	21	75,4	12	0,63
	<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>800</b>											
	<b>Итого за обед</b>		<b>31.63</b>	<b>41.51</b>	<b>152.42</b>	<b>868.4</b>	<b>0.25</b>	<b>33.46</b>	<b>48.5</b>	<b>320.47</b>	<b>462.31</b>	<b>94.66</b>	<b>5.04</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 «Агрехимиздат», 1987., Т. 1