

Утверждаю:
Директор МКОУ ООШ с. Медяны

----- Зонова Т.А
01 . МАРТА . 2025года

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

Химический состав данного блюда

Номер технол огичес кой 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

14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
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
2	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
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	180	1,70	7,69	37,38	145,95	0,09	0,00	0,03	1,55	99,64	5,17	0,43
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0,00	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	35,1	14,1	1,05
	Суммарный объем блюد	975											
	Итого за обед		35,11	41,65	115,74	982,3	0,78	31,81	58,29	273,47	625,8	154,41	9,71

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
54-13	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	32	35,9	18,2	1,2
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	250\6,3	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
3\3	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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0,00	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	35,1	14,1	1,05
	Суммарный объем блюд	925											
	Итого за обед		31,41	23,54	84,98	759,55	0,57	44,41	68,74	193,09	494,94	112,85	6,4

Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование З 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
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74.20	0.05	16.76	0	18.68	34,61	16,26	0.74
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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0.00	0.00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20.9	107,2	0,13	0.00	0.00	0,01	35,1	14.1	1.05
	Суммарный объем блюд	975											
	Итого за обед		42,11	40,58	126,86	1132,48	0.9	30,47	74,27	193,81	788,22	257.84	16,61

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
45	Винегрет овощной	100	1,36	6.18	8.44	94,80	0,06	10,25	0	23,20	44,97	20.75	0,85
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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0.00	0.00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20.9	107,2	0,13	0.00	0.00	0,01	35,1	14.1	1.05
	Суммарный объем блюд	885											
	Итого за обед		22,09	34.68	99,76	919.7	0,41	15,63	30.18	240,07	515,47	84.25	5,1

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
13	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2,38	67,3	0,03	9,5	0.00	21,85	40,02	13,30	0,57
2\2	Борщ со сметаной	250\6,3	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
43\3	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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0.00	0.00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20.9	107,2	0,13	0.00	0.00	0,01	35,1	14.1	1.05
	Суммарный объем блюд	975											
	Итого за обед		31,6	40.43	225,49	1025,64	0.49	24,97	105,7	200,37	428.75	127.39	9,64

Химический состав данного блюда

Номер технологической карты	Наименование б день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. Ценность , ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74.20	0.05	16.76	0	18.68	34,61	16,26	0.74
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	250\6,3	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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,5	0,5	1,00	0.00	0.00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20.9	107,2	0,13	0.00	0.00	0,01	35,1	14.1	1.05
	Суммарный объем блюд	1000											
	Итого за обед		46,18	46,37	99,11	998.78	0.82	38,19	29,53	265,49	793,14	206,92	11,18

Химический состав данного блюда

№ тех карт	Наименование 7 день	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценност ь, ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
54-13	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	32	35,9	18,2	1,2
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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0.00	0.00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20.9	107,2	0,13	0.00	0.00	0,01	35,1	14.1	1.05
	Суммарный объем блюд	975											
	Итого за обед		31,5	30,28	120,99	886,3	0.84	15,09	57,92	201.27	580,35	166,15	12.78

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	Углевод ы, г	Энерг. Ценность , ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
2\2	Борщ со сметаной	250\6,3	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
2	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
3\3	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
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0,00	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	35,1	14,1	1,05
	Суммарный объем блюд	925											
	Итого за обед		29,22	34,31	200,72	863,35	0,6	52,66	88,85	171,83	467,9	135,57	6,44

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
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
18\2	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 из птиц	210	19,8	25,36	74,4	332,2	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
41	Масло сливочное	5	0,00	4,1	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,5	1,00	0,00	0,00
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
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	35,1	14,1	1,05
	Суммарный объем блюд	855											
	Итого за обед		34,05	47,76	166,73	993	0,38	10,51	78	305,46	510,82	106,9	6,15

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 «Агрехимиздат», 1987., Т. 1

