

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ ООШ с.Медяны

_____ Т.А Зонова

«__01__» Марта 2025 год

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

	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
--	---------------	--	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	--------	-------	--------	------

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe
2 день завтрак											
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		595									
	Итого за завтрак		24,95	24.83	66.2	645,25	37,89	89,2	355,76	166,51	4,77

Номер технологической карты	Наименование 2 День ОБЕД	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценн.кк	В1	С	А	Са	Р	Мq	Fe

54-13	Салат из свеклы отв	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 св. кап со смет	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
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 пл	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
	Суммарн. объем бл	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

Номер технол кар	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 завтрак											
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 тех.к арты	Наименование	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
	3 День обед	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев	Энер. цен	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

[illegible]

	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
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	-------	--------	--------	--------	-------

№ ТЕХ 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 ЗАВТРАК											
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

№ тех кар	4ДЕНЬ ОБЕД	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энер.цен	В1	С	А	Са	Р	Мq	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
18\2	Суп картоф. с макаронн	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	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

Номер тех.карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Ca	Fe
5 день ЗАВТРАК											
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 техно-логической карты	Наименование 5 День ОБЕД	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценн.кка	В1	С	А	Ca	Р	Мq	Fe

13	Салат из св. огурц	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 смет	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	Макароны отварн	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
	Сумм объем бл	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

Номер технологиче ской 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 завтрак											
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
43\3	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- гической карты	Наименование 6 День обед	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углев	Энерг. Ценн.кка	В1	С	А	Са	Р	Мq	Fe

15	Салат из св пом и огур	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 св.кап со сметан	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 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	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

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
7 день завтрак											
20/1	Салат из отвар.свеклы с растит маслом	60	0,8	5	4,1	64	1,16	0,00	24,58	19,25	0,7
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	0,9
295	Напиток апельсиновый	200	0.2	0.00	19.8	77	5.28	0,00	0,00	7.11	0,1
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,00	0,00	67,2	14	0,3
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,00	0,00	34.8	0,01	1,0
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

№ тех карт	Наименование 7 День обед	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Энерг. Ценн.	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

[illegible]

	блюд												
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Номер техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Р	Ca	Fe
9 день Завтрак											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,79	0,00	24.01	13,11	0,34
54-3р	Котлета рыбный (Митай)	100	13,3	4.7	9,59	133.75	0.43	26,25	183.5	53.38	0.74
43\3	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
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
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	625									
	Итого за завтрак		25,27	20,11	83,03	670.63	10,67	76,75	365.28	106.26	6.49

	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
Номер тех- нологиче- ской карты	Наименование 9 День ОБЕД	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценн. ккал	В1	С	А	Са	Р	Мq	Fe

13	Салат из св. огур- цов	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	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
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
Номер техноло- гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, микроэлементы (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Р	Са	Fe		
10 день													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,00	26,98	13,92	26,98		
54- 9м	Жаркое по- домашнему (тушёное)	200	17,21	4,67	13.72	165.63	5.61	15,00	210.63	19.44	2.52		
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	570											
	Итого за завтрак		27,23	15,78	80,38	615,11	17,04	44.5	386,61	62.98	30,93		
	Итого за 10 дней	5980	264,96	273.4	892,47	7278,81	184,85	761,79	3848,86	1120,38	114.17		
	Среднее значение за период	598	26,5	27,3	89,25	727,9	18,5	76.2	384,9	112,04	11.42		
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	500											

Номер техноло- гической карты	Наименование 10 День ОБЕД	Пищевые вещества					Витамины. мг			Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энерг. Ценн.кка	В1	С	А	Са	Р	Мq	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
87	Суп с рыбными консерв	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,1	9,11	15,00	45,30	176.5 3	47,35	1,26

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 отвл	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
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	975											
	Итого за обед		42,55	47,08	114,74	1136,69	0,6	25,92	120,71	304,64	647,22	185,86	9,62
	Итого за 10 дней	9455	345,82	386,68	1355,12	9697,79	6,39	289,66	712,19	2349,5	5852,6	1538,1	93,6
											1	4	3
	Среднее значение за пе- риод	945,5	34,6	38,7	135,5	969,8	0,64	29,0	71,22	235,0	585,3	153,8	9,4
	Норма по Сан Пин 2.3/2.4.3590-20	800											

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

