СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской области

_____М. И. Безбородова

"28" октября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального общеобразовательного учреждения «Литвиновская основная общеобразовательная школа муниципального образования Арсеньевский район»

_____И. Н. Макаров

"29" августа 2020 г.

Примерное десятидневное меню питания детей

в муниципальном общеобразовательном учреждении
«Литвиновская основная общеобразовательная школа муниципального образования Арсеньевский район»

МОУ «Литвиновская ООШ»
на 2020 – 2021 учебный год
(1-4 класс)

п. Буревестник, 2020 год

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					1-й день:									
	Завтрак													
58	Каша молочная пшенная	200/10/5	4,6	10,9	34,4	246								
60	Сосиска	100	6,62	16,04	1,57	179,72	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,5	38,8	-	1	0,1	-	13	6	5,1	0,5
	Сыр порциями	20	0,015	0,03	0,1	0,01		0,1			98			
	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,8			0,12	.	0,1		3	
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Фрукт (яблоко красное)	100	0,27	0,2	14,06	59								
	ИТОГО		**21,15**	**41,07**	**116,78**	**938,33**								
10	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5	1,6	4,8	10	83	-	25	2	2	30	33	17,1	1,1
139	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	8,8	9,4	16,6	192.5	0,1	6	188,5	1	33	130	32,4	1,8
130	Рис отварной	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1	-	28,3		11	94	31,3	0,6
103	Тефтели мясные	120	18	27,8	21,0	374	-	-	9,1	1,0	11	128	22,9	0,9
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
108	Компот из кураги (витамин С)	200	1		20,2	85,34	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
	ИТОГО:		**39,6**	**48,4**	**118**	**1166,84**								
	ИТОГО:		**60,75**	**89,47**	**234,78**	**2104,17**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
					2-й день:									
	Завтрак:													
40	Омлет	200	14,4	23,1	2,85	280	0,1		47,2	12	15	57	10	13
38	Горошек зеленый отварной консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
158	Бутерброд с колбасой варено-копченой	100/45	10,8	12,3	25,8	257								
12	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,1	7,3		.	190,62			0,14
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	45	3,8	0,45	23								
	Фрукт (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49								
	ИТОГО:		**84,38**	**49,34**	**105,9**	**995,34**								
17	Салат из свеклы с растительным маслом	100/5	1,43	5,09	9,50	75,35	-	7	180	4	16	43	-	0,8
40	Суп крестьянский на курином бульоне	250	8,9	10	12,5	182	-	10	92,7	3	44	122	27,8	1,9
52	Макароны отварные	200	7,4	8,6	45,1	280	0,1	-	47,2	2	13	57	10,1	1,3
49	Мясо птицы отварное	100	27,8	27,5	0.72	264,60	0,2	14	711	2	28	31,3	19,8	6,7
108	Компот из сухофруктов (витамин С)	200	2.4	0,9	60,3	255								
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**53,53**	**53,09**	**162,12**	**1222,95**								
	ИТОГО:		**137,91**	**102,43**	**268,02**	**2218,29**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
					3-день:									
	Завтрак:													
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/30	9,88	7,99	53,04	323,60	0,1	-	51,9	1	125	134	22,8	1,3
508	Какао	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,3			190,62			0,14
	Масло сливочное	10	0,15	12,45	0,15	112,8			0,12		0,1		3	
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Сыр порциями	20	0,015	0,03	0,1	0,01		0,1			98			
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42								
	ИТОГО:		**24,42**	**27,26**	**141,29**	**924,75**								
18	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100/5	1,2	7,1	9,3	106,6	0,1	4	18	3	46	50	34,7	0,9
133	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	8,6	5,7	10,2	136,4		11	160,5		59,	106	31,3	2,0
50	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	14	32	-	51	115	38,7	1,5
83	Рыба тушёная под овощами	120	11,36	5,96	5,292	120,04	0,1	1	13,3	3	60	271	47	1,5
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
517	Кисель (витамин С)	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	0,1
	ИТОГО:		**35,06**	**26,51**	**138,89**	**957,04**								
	ИТОГО:		**59,48**	**53,77**	**280,18**	**1881,79**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
					4-й день:									
	Завтрак:													
24	Салат из огурцов с перцем болгарским с растительным маслом	100	1,3	0,5	7,2	24	-	7	180	4	16	43	-	0,8
67	Котлета мясная	80	11,36	5,964	5,29	120,04	0,1	1	13,3	3	60	271	47	1,5
2	Рис отварной	100	4,1	6,3	26,3	173	0,2	14	32	-	51	115	38,7	1,5
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,5	38,8	-	1	0,1	-	13	6	5,1	0,5
	Масло сливочное	10	0,15	12,45	0,15	112,8			0,12		0,1		3	
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89								
	ИТОГО:		**27,91**	**26,76**	**127,24**	**858,64**								
8	Салат из помидор с растительным маслом	100/5	1,21	7,5	5,55	85								
40	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250	9,56	8,7	11,6	168,8		11	105,4	0,3	47,2	129,3	31,7	2,3
120	Печень по-строгановски	120	19	7,2	2,7	171,8	0,2	14	711	2	28	313	19,8	6,7
	Гречка отварная	200	7,4	8,6	45,1	280	0,1		47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3
108	Компот из яблок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	-	-	2,8
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**47,57**	**33,65**	**142,15**	**1098,60**								
	ИТОГО:		**75,48**	**60,41**	**269,39**	**1957,24**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
					5-й день:									
	Завтрак:													
17	Салат из капусты с растительным маслом	100/5	1,43	5,09	9,50	75,35	-	7	180	4	16	43	-	0,8
52	Макароны отварные	200	7,4	8,6	45,1	280	0,1	-	47,2	2	13	57	10,1	1,3
51	Котлета рыбная	100	19,7	5,2	14,9	177,6	0,1	1	13,3	3	60	271	47	1,5
12	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,1	7,3			190,62			0,14
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,3	38								
	ИТОГО:		**43,41**	**25,58**	**156,3**	**1017,29**								
	Обед													
69	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9
147	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	8,2	9,2	8,3	155,2	-	12	188,7		48	100	27,1	1,8
76	Рагу из птицы	280	12,71	16,38	23,94	293,77	0,2	1	58,4	-	15	241	16,7	1,8
108	Компот из сухофруктов (витамин С)	200	2.4	0,9	60,3	255								
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**33,97**	**38,07**	**157,86**	**1134,23**								
	ИТОГО:		**77,38**	**63,65**	**314,16**	**2151,52**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
	6-й день:													
	Завтрак:													
25	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1,21	7,5	5,55	85								
188	Курица тушеная с морковью	80	6,62	16,04	1,57	179,72	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
	Капуста тушеная	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1		28,3	,4	12	94	31,3	0,6
508	Какао	200	3,8	3	23	130,8			0,12		0,1		3	
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38								
	ИТОГО:		**25,63**	**33,39**	**133,32**	**942,52**								
	Обед:													
78	Огурец свежий порционный	100	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5			8			0,3
34	Суп рыбный	250	6,6	2,4	9,9	87,3	0,1	7	22,5		35	97	24	0,9
50	Картофельное пюре	200	7,4	8,6	45,1	280	0,1		47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3
67	Котлета мясная	100	19,8	14,6	15,0	261,1	0,1	1	2,1	29	31,9	207,3	40,7	2,1
517	Кисель (витамин С)	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	0,1
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**41,1**	**26,6**	**135,7**	**1054,3**								
	ИТОГО:		**65,4**	**44,43**	**269,02**	**1996,82**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
						7-й день:								
	Завтрак:													
57	Сырники запеченные с вареньем	200/30	14,4	30,9	0,5	254	0,2				33	15	18,6	1
	Яйцо куриное вареное	40	12,7	10,9	0,7	157								
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,5	38,8	-	1	0,1	-	13	6	5,1	0,5
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Фрукт (яблоко красное)	100	0,27	0,2	14,06	59								
	ИТОГО:		**36,87**	**43,45**	**81,76**	**809,80**								
	Обед:													
10	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5	1,6	4,8	10	83	-	25	2	2	30,	33	17,1	1,1
24	Суп вермишелевый	250	5,7	7,6	14,5	145,3		2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1,0
54	Гречка отварная	200	11,4	10,7	49,1	328,4	0,3		47,2	6,5	23,8	254,3	170,9	5,9
188	Мясо тушёное	120	7,86	6,72	1,2	153,04	0,05	0,77	711	1,8	27,9	313	19,8	6,7
108	Компот из кураги (витамин С)	200	1		20,2	85,34	0,02	4	-	-	6	-	-	4
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**36,96**	**31,27**	**152**	**1096,08**								
	ИТОГО:		**73,83**	**74,72**	**233,76**	**1905,88**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
	8-й день:													
	Завтрак:													
15	Салат из кабачковой икры	60	4,12	1,73	2,45		0,08	0,12	208,5		67,5	3,94		
67	Котлета мясная	80	11,36	5,96	5,292	120,04	0,1	1	13,3	3	60	271	47	1,5
2	Рис отварной	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1		28,3	,4	12	94	31,3	0,6
12	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,1	7,3			190,62			0,14
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89								
	ИТОГО:		**35,56**	**19,68**	**154,24**	**901,38**								
	Обед:													
18	Салат из моркови с сахаром	100/5	1,26	10,14	8,32	129,26	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9
40	Суп гороховый с курицей	250	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
52	Макароны отварные	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	13,6	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5
83	Рыба тушёная под овощами	120	11,36	5,96	5,292	120,04	0,1	3	320	2,3	25,2	140	13,7	0,5
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
283	Компот из сухофруктов (витамин С)	200	0,2	0,2	21,7	88,7		1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
	ИТОГО:		**38,42**	**32,95**	**136,11**	**1015,20**								
	ИТОГО:		**73,98**	**52,63**	**290,35**	**1916,58**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
	9 – день:													
	Завтрак:													
40	Омлет	200	14,4	23,1	2,85	280	0,1		47,2	12	15	57	10	13
38	Горошек зеленый отварной консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
158	Бутерброд с колбасой варено-копченой	100/45	10,8	12,3	25,8	257								
508	Какао	200	3,8	3	23	130,8			0,12		0,1		3	
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	45	3,8	0,45	23								
	Фрукт (киви)	100	0,4	0,2	11,5	49								
	ИТОГО:		**83,60**	**43,50**	**107,40**	**980,80**								
	Обед													
18	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	7,1	9,3	106,6	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9
154	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,83	2.86	21,76	124,09		2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1
75	Плов с курицей	280	28	25,87	46,84	532		1,31			23,1		26,2	1,4
517	Кисель (витамин С)	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	0,1
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**41,83**	**37,28**	**165,70**	**1183,69**								
	ИТОГО:		**125,43**	**80,78**	**273,10**	**2164,49**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
	1	4	5	6	7	8	9				10			
					10-й день:									
	Завтрак:													
58	Каша молочная геркулесовая	200/10/5	4,6	10,9	34,4	246								
60	Сосиска	100	6,62	16,04	1,57	179,72	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,5	38,8	-	1	0,1	-	13	6	5,1	0,5
	Сыр порциями	20	0,015	0,03	0,1	0,01		0,1			98			
	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,8			0,12		0,1		3	
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Фрукт (нектарин)	100	1,06	0,32	8,85	44								
	ИТОГО		**21,94**	**41,19**	**111,57**	**922,33**								
10	Винегрет	100/5	0,84	5,06	5,32	70,02								
133	Борщ из капусты с говядиной	250	8,6	5,7	10,2	136,4		11	160,5		59	106	31,3	2,0
200	Жаркое по-домашнему	280	59,64	61,6	51,8	1000,72	0,2	1	58,4		15	24	16,7	1,8
517	Кисель (витамин С)	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	0,1
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	ИТОГО:		**78,88**	**73,81**	**155,12**	**1628,14**								
	ИТОГО:		**100,83**	**115,0**	**266,69**	**2550,47**								

Для приготовления салатов из свежих овощей, овощи урожая 2020 года используются до 01.03.2021 года.
После 01.03.2021 года салаты из свежих овощей заменяются икрой кабачковой промышленного производства — 100 граммов порция или икрой овощной закусочной промышленного производства — 100 граммов порция.

Использованные рецептурные справочники:

•Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Сборник технических нормативов / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Изд. ДеЛи принт, 2007 год.

•Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Сборник технических нормативов / Под ред. В. Т. Лапшиной - М.: Изд. Хлебпродинформ, 2004 год.