

СОГЛАСОВАНО

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



М. И. Безбородова

М. И. Безбородова

УТВЕРЖДАЮ

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



И. Н. Макаров

И. Н. Макаров

**Примерное десятидневное меню питания детей
(5-9 классы)**

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

**МОУ «Литвиновская ООШ»
на 2020 – 2021 учебный год**

п. Буревестник, 2020 год

Диетологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
			5	6	7		9				10			
	1	4	5	6	7	8	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-й день:														
	Завтрак													
273	Каша пшеничная молочная	200/10/5	4,6	10,9	34,4	246								
508	Какао	200	3,8	3,0	23	130,8		0,1	17,7		117	10	28,9	0,9
	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			-				
	ИТОГО:		25,05	37,7	81,25	761,6								
	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
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:		64,65	81,1	199,25	1928,44								
2-й день:														
	Завтрак:													
54	Гречка отварная	200	11,4	10,7	58,4	328,4	0,3		47,2	7	24	254	171	5,9
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
	Хлеб пшеничный	45	4,5	3,8	0,45	23								
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	ИТОГО:		63,12	30,54	69,92	560,02								
	Обед													
17	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100/5	1,43	5,09	9,50	75,35	-	7	180	4	16	43	-	0,8

Диетологическая 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				
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2								
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-					
	ИТОГО:		30,172	37,62	134,86	1019,23									
	ИТОГО:		41,972	51,07	206,26	1403,03									
6-й день:															
	Завтрак:														
99	Каша пшеничная	200	8,92	1	0,76	245,28	30					2			2
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2								
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	0,12	7,36				190,62			0,14
	ИТОГО:		24,3	18,34	48,06	647,62									
	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
52	Макаронь отварные	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	939,3									
	ИТОГО:		65,4	44,94	183,76	186,92									
7-й день:															
	Завтрак:														
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	37,3	24	46,4	541,4	0,2					33	15	18,6	1
508	Какао	200	3,8	3	23	130,8			0,12			0,1		3	
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-					
	ИТОГО:		44,9	27,45	92,4	787,2									
	Обед:														
10	Салат из свежей капусты с	100/5	1,6	4,8	10	83	-	25	2	2		30,	33	17,1	1,1

Диетологическая 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			
	маслом растительным													
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:		33,16	30,92	129	981,08								
	ИТОГО:		78,06	58,37	221,4	1768,28								
8-й день:														
	Завтрак:													
40	Омлет	200	14,4	23,1	2,85	280	0,1		47,2	12	15	57	10	13
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	--	9,4	37,4		8	434		40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	45	5,6	1,0	34	186	1,2							
	ИТОГО:		18,3	23,55	35,25	432,4								
	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
50	Картофельное пюре	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	11,364	5,964	5,292	120,048	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:		34,624	32,50	113,112	900,208								
	ИТОГО:		52,924	56,05	148,362	1332,608								
9-й день:														
	Завтрак:													
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-				

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			
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-			
	ИТОГО:		75,68	73,66	121,52	1485,14							
	ИТОГО:		91,18	81,91	192,82	18676,54							

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Сборник технических нормативов / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Изд. ДеЛи принт, 2007 год.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Сборник технических нормативов / Под ред. В. Т. Лапиной - М.: Изд. Хлебпродинформ, 2004 год.