

УТВЕРЖДАЮ

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



Н. Н. Макаров

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			
5-й день:														
	Завтрак:													
265	Оладьи с джемом	100/7	7,9	4,8	38,9	230	-	10	10		23	41	14	1
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	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 смеси 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								
6-й день:														

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			
	Завтрак:													
8	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
132	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 из консервов	250	6,6	2,4	9,9	87,3	0,1	7	22,5		35	97	24	0,9
52	Макаронные 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 из мяса курицы	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 из концентрата плодового или ягодного (витаминизированный)	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								
7-й день:														
	Завтрак:													
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	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							

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				
	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	
40	Суп картофельный с фасолью и говядиной	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 рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	0,3		47,2	6,5	23,8	254,3	170,9	5,9	
60	Сосиска	100	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 смеси сухофруктов (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									

8-й день:

	Завтрак:														
15	Салат из кабачковой икры	60	4,12	1,73	2,45	119	0,08	0,12	208,5		67,5	3,94			
67	Котлета из мяса курицы	80	11,36	5,96	5,292	120,04	0,1	1	13,3	3	60	271	47	1,5	
130	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	100/5	1,26	10,14	8,32	47,25	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9	

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				
	растительным маслом														
40	Суп гороховый на курином бульоне	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	
51	Котлета рыбная	100	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 смеси 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									

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 маслом и сыром	20/4/9	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	4,5	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
147	Щи из свежей капусты	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 из концентрата	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	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				
	плодового или ягодного (витаминизированный)														
	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									
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	
	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									
	Обед:														
10	Винегрет	100/5	0,84	5,06	5,32	70,02									
133	Борщ из свежей капусты	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	Компот из яблок	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.