

УТВЕРЖДАЮ

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



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

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				
	Обед														
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 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:		53,53	53,09	162,12	1222,95									
	ИТОГО:		116,65	83,63	232,04	1782,97									
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 с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36			190,62			0,14	
	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,45	23	115	0,1			-					
	ИТОГО:		18,26	13,48	97,54	583,94									
	Обед														
18	Салат из моркови с 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	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	11,364	5,964	5,292	120,048	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 из концентрата плодового или ягодного (витаминизированный)	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			
18	Салат из моркови с растительным маслом	100/5	1,26	10,14	8,32	129,26	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9
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	11,364	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 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:		34,624	32,50	113,112	900,208								
	ИТОГО:		52,924	56,05	148,362	1332,608								
9-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
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								
	ИТОГО:		21,1	29,98	70,09	680,06								
	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	25,872	46,844	532		1,31			23,1		26,2	1,4
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			-				

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			
	ИТОГО:		38,03	36,83	142,704	1068,69								
	ИТОГО:		59,13	66,81	212,794	1748,75								
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			-				
	ИТОГО		15,5	8,25	71,3	382,4								
	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	0,2	0,2	21,7	88,7		1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	90	5,6	1,0	34	186	1,2							
	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. Лапшиной - М.: Изд. Хлебпродинформ, 2004 год.