

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» КАМЕНСКОГО
РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ СТОЛОВОЙ МБОУ «АЛЛАКСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11ЛЕТ

Технологические карты составлены на основании сборника рецептур:
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях;

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях;
Сборник подготовлен:
Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский
институт гигиены» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, С. П. Романенко, М. В. Семенихина, П. А. Вейних, Г. П. Ивлева, А. В. Сорокина, М. А. Лобкис, С. М. Гавриш,
И. Ю. Ерофеев)

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2005;

При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Третий блюда витаминизированы

1 день (понедельник 1 неделя)

ЗАВТРАК

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масс а порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|-------------|--------------|---|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| 54-10с- | Суп лапша | 200 | 1,9 | 5 | 10,3 | 94,2 | 0,03 | 6,42 | 103,28 | - | 27,6 | 52,4 | 14,6 | 0,56 |
| 54-16к- 2020 | Каша "ДРУЖБА"; | 200 | 9,6 | 6,9 | 23,9 | 277 | 0,07 | 0,53 | 33,25 | - | 115 | 123 | 27 | 0,5 |
| 54-12хн | Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 60 | 0,01 | 19,2 | 2,45 | - | 10 | 11 | 6 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 730 | 14,38 | 39,4 | 71,87 | 549,2 | 0,22 | 36,19 | 138,98 | 0,04 | 193,6 | 212,2 | 64,8 | 4,28 |

2 день(вторник 1 неделя)

ЗАВТРАК

| № рецепту ры | Наименование блюда | Масс а порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|--------------|---|-------------|------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54-13з- | горошек консервированный | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,02 | 8,22 | 25,2 | 0,32 | 6 | 14,4 | 6,6 | 0,16 |
| 54-1г- | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 0,00 | 26,6 | - | 11 | 40 | 7 | 0,7 |
| 54-4м- | Котлета мясная | 80 | 10,05 | 9,55 | 14,47 | 170 | 0,05 | 0,09 | 23,1 | - | 29 | 137 | 20 | 1,9 |
| 54-7гн- | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,02 | 0,15 | 10,79 | | 107 | 95,2 | 26,0 | 0,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 520 | 22,93 | 46,55 | 77,54 | 563 | 0,23 | 8,5 | 85,69 | 0,36 | 178 | 312,4 | 67,8 | 4,38 |

3 день (среда 1 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 6 | 6 | - | 14 | 25 | 8 | 0,4 |
| 54-4г- | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 0,21 | 0,00 | 27,5 | - | 14 | 180 | 120 | 4,0 |
| 54-4м- | курица | 80 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 | 0,05 | 0,47 | 4,7 | - | 22 | 108 | 48 | 1,0 |
| 54-4хн- | Компот из св.яблок | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,6 | 0 | 2,1 | 2,53 | - | 9 | 7 | 6 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 500 | 25,58 | 37,4 | 73,27 | 488,1 | 0,36 | 8,61 | 40,73 | 0,04 | 84 | 345,8 | 190,2 | 6,62 |

4 день (четверг 1 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценно сть (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54-7з- | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 0,02 | 34,8 | 122,3 | - | 40 | 30 | 15 | 0,6 |
| 54-11г- | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 26,46 | 175 | 0,12 | 10,2 | 32,1 | - | 39 | 84 | 28 | 1,0 |
| 54-9р- | Рыба (минтай) запеченная | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 158,2 | 0,09 | 0,25 | 77,0 | - | 109 | 226 | 45 | 0,8 |
| 54-5хн- | Кофейный напиток | 180 | 1,33 | 1,15 | 20,21 | 97 | 0 | 0 | 18,3 | | 60 | 5 | 3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 500 | 23,41 | 60,35 | 72,74 | 586,9 | 0,31 | 45,29 | 249,7 | 0,04 | 273 | 370,8 | 99,2 | 3,22 |

5 день (пятница 1 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54-13з- | горошек консервированный | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,02 | 8,22 | 25,2 | 0,32 | 6 | 14,4 | 6,6 | 0,16 |
| 54-1г- | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 0,00 | 26,6 | - | 11 | 40 | 7 | 0,7 |
| | Ежики мясные | 75 | 9,54 | 18,6 | 14,09 | 219 | 0,05 | 0,09 | 23,1 | - | 29 | 137 | 20 | 1,9 |
| 54-3нг- | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 515 | 18,12 | 51,2 | 71,36 | 532,7 | 0,21 | 9,51 | 75,28 | 0,36 | 77,9 | 225,7 | 46,4 | 4,28 |

6 день (понедельник 2 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | - | 9 | 2,2 |
| 54-1с- | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,75 | 5 | 9,7 | 90,3 | 0,03 | 6,76 | 134,66 | - | 33,6 | 42,6 | 19,2 | 0,88 |
| 54-13к- 2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 10,8 | 38,5 | 283,5 | 0,14 | 0,55 | 53,17 | - | 134 | 205 | 39 | 2,2 |
| 54-12хн- | Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 60 | 0,01 | 19,2 | 2,45 | - | 10 | 11 | 6 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 730 | 15,83 | 43,3 | 85,87 | 551,8 | 0,29 | 36,55 | 190,28 | 0,04 | 218,6 | 284,4 | 81,4 | 6,3 |

7 день (вторник 2 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 6 | 6 | - | 14 | 25 | 8 | 0,4 |
| 54-1г- | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 0,00 | 26,6 | - | 11 | 40 | 7 | 0,7 |
| 54-4м- | Котлета мясная | 80 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 0,05 | 0,09 | 23,1 | - | 29 | 137 | 20 | 1,9 |
| 54-4хн- | Компот из св.яблок | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,6 | 0 | 2,1 | 2,53 | - | 9 | 7 | 6 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 500 | 21,98 | 46,3 | 72,17 | 550,4 | 0,21 | 8,23 | 58,23 | 0,04 | 88 | 234,8 | 49,2 | 4,22 |

8 день (среда 2 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54-13з- | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 0,01 | 2,28 | 0,7 | - | 19 | 22 | 11 | 0,7 |
| 54-11г- | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 26,46 | 175 | 0,12 | 10,2 | 32,1 | - | 39 | 84 | 28 | 1,0 |
| 54-4м- | курица | 80 | 14,4 | 3,3 | 10,1 | 127,1 | 0,05 | 0,47 | 4,7 | - | 22 | 108 | 48 | 1,0 |
| 54-5хн- | Кофейный напиток | 180 | 1,33 | 1,15 | 20,21 | 97 | 0 | 0 | 18,3 | | 60 | 5 | 3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 500 | 21,91 | 40,25 | 76,94 | 515,7 | 0,26 | 12,99 | 55,8 | 0,04 | 165 | 244,8 | 98,2 | 3,52 |

9 день (четверг 2 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54-7з-2020 | кукуруза | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | 0,02 | 6 | 6 | - | 14 | 25 | 8 | 0,4 |
| 54-1г- | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 0,00 | 26,6 | - | 11 | 40 | 7 | 0,7 |
| 54-4м- | Фрикадельки мясные | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 0,05 | 0,09 | 23,1 | - | 29 | 137 | 20 | 1,9 |
| 54-3нг- | Чай | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 0 | 1,16 | 0,38 | | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 515 | 22,08 | 46,2 | 68,67 | 535,7 | 0,21 | 7,29 | 56,08 | 0,04 | 85,9 | 236,3 | 47,8 | 4,52 |

10 день (пятница 2 неделя)
ЗАВТРАК

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 54-13з- | горошек консервированный | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 | 0,02 | 8,22 | 25,2 | 0,32 | 6 | 14,4 | 6,6 | 0,16 |
| 54-1г- | Плов с курицей | 220 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 0,08 | 2,36 | 147,0 | 0 | 18 | 233 | 108 | 2,0 |
| 54-12хн | Кисель | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 60 | 0,01 | 19,2 | 2,45 | - | 10 | 11 | 6 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 027 | 15,57 | 71 | 0,08 | 0,04 | - | 0,04 | 25,0 | 25,8 | 8,2 | 0,72 |
| | Итого: | 510 | 30,48 | 35,3 | 63,37 | 458,4 | 0,19 | 29,82 | 174,65 | 0,36 | 59 | 284,2 | 128,8 | 3,18 |