

Утверждаю:

Директор СОШ

Б.Мисирова

Бальжинимаева С.Б.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню

питание детей из малообеспеченных семей 7-11 лет (1-4 классы)

2020-2021 учебный год

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 - 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628 с.
- 4/ Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002 - 236 с.
5. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1
6. <http://www.elf4m.ru/> -ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВДСТВУ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	1 неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
168	Каша гречневая молочная	200	7,14	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,70	3,32	0,15	0,00	20,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
41	масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	итого	455	13,12	18,11	61,69	431,60	157,20	107,35	243,70	4,17	0,19	0,11	118,00
	Обед												
14	Помидор свежий в нарезке	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
608	Биточки мясо говядина	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
321	Овощное рагу	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого :	790	24,74	29,63	95,22	744,41	164,93	106,47	337,91	5,44	0,54	27,93	54,00
	Вторник												
	Завтрак												
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	масло сливочное	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,20	14,80	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
	Итого	440	8,74	14,5	48,6	332,64	205,17	27,52	177,05	1,00	0,11	1,09	95,72
	Обед												
13	Огурцы свежие в нарезке	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
170	Борщ	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00

694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
244	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	13,5	10,4	137,6	0,57	0,07	0,28	6,00
874	Кисель фруктово-ягодный	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого	790	23,20	15,66	83,72	567,33	165,37	79,38	337,54	3,84	0,40	35,52	31,50
	Среда												
	Завтрак												
438	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
	Итого	390	20,09	34,28	43,04	559,13	243,20	37,50	371,50	3,80	0,17	1,55	404,01
	Обед												
42	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
204	Суп рисовый с картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00
591	Гудяш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого	790	31,91	28,6	100,04	692,14	136,47	87,03	345,34	5,37	0,46	31,58	21,00
	Четверг												
	Завтрак												
94	Каша пшенная молочная	200	5,8	5,48	18,57	146,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,61
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Итого	455	11,78	18,31	47,47	375,40	306,92	38,87	251,78	1,39	0,15	1,02	128,61
	Обед												
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,55	0,1	4,32	22,60	13,15	18,40	26,40	0,55	0,03	3,15	0,00
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00
304	Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00

943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого	760	26,6	22,39	86,8	631,35	158,58	95,15	305,83	4,49	0,26	22,62	48,00
Пятница													
Завтрак													
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
874	кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	32,6	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	Итого	440	7,09	12,67	93,98	523,00	75,90	28,80	105,79	1,62	0,14	0,00	79,00
Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
536	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого:	790	29,09	34,06	121,22	846,44	155,97	150,39	572,91	8,18	0,44	15,89	15,02
2 неделя													
Понедельник													
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
	Итого	455	11,73	18,04	47,74	373,80	306,62	33,39	233,98	1,36	0,13	1,02	128,60
Обед													
42	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00
97	Рассольник	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
114	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	205,00	5,00	23,00	71,00	0,50	0,03	0,00	0,04
45	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74,00	13,50	10,40	137,60	0,57	0,07	0,28	6,00
874	Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	32,6	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00

108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого:	790	24,68	16,56	112,73	702,29	140,75	74,20	332,17	3,52	0,32	28,79	6,04
Вторник													
Завтрак													
438	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Итого:	405	23,57	38,71	43,04	613,73	375,20	42,75	446,50	3,95	0,18	1,66	443,01
Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00
170	Борщ	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
286	Тефтели мясные	80	5,89	6,45	7,45	111,50	28,90	14,20	70,70	0,64	0,04	0,57	25,50
688	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого:	790	18,03	19,98	89,34	584,41	155,27	81,38	217,70	4,42	0,29	18,81	46,50
Среда													
Завтрак													
168	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,70	3,32	0,15	0,00	20,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	Итого:	440	8,71	13,68	61,69	377,00	25,20	102,10	168,70	4,02	0,18	0,00	79,00
Обед													
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
637	Мясо птицы отварное	80	16,88	10,88	0	165,00	31,20	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00

Завтрак													
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
874	Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	32,6	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Итого:	455	12,22	18,93	67,2	491,24	349,17	32,77	256,34	1,35	0,12	1,20	134,72
Обед													
87	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
336	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
13	Нарезка из огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого:	760	16,77	21,09	100,1	639,33	144,69	120,98	392,49	4,86	0,54	56,81	57,00
Питица													
Завтрак													
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	6,00	4,00	19,00	0,30	0,03	0,00	0,00
424	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	0,10
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	Итого:	440	14,01	20,79	77,67	551,20	156,90	44,60	254,80	2,33	0,13	1,30	79,11
Обед													
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,93	0,80	0,06	18,46	0,00
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
591	Гуляш	75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,2	5,16	24,24	14,58	18,48	26,40	0,66	0,03	3,78	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,00	51,00	7,00	32,50	0,55	0,11	0,00	0,00
	Итого:	785	31,47	27,9	93,92	658,84	144,53	94,86	342,29	5,62	0,44	24,60	21,00

Меню составил: Териз Ксришва Т. М

