

Директор МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области»

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области»

А.Н. Максимкина

Приказ от

10.08.2023г. № 135-0с

ПРИМЕРНОЕ

12-ти

дневное цикличное меню для организации питания детей от 7 до 11 лет, с применением технологических карт приготовления блюд для

МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области» на 2023 – 2024 учебный год

(осенне – зимний период)

Прием пищи

Неделя

День 1

Обед

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | | № рецептуры | |
|--|--|-----------|------------------|-------------------------|----|-------------|-----|
| | | | | Б | | | |
| | | | | Ж | У | | |
| | Салат из припущенной моркови с курагой | 60 | 1 | 2 | 4 | 46 | 17 |
| | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 2 | 5 | 8 | 103 | 62 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 5 | 0 | 31 | 155 | 202 |
| | Птица запеченная | 90 | 12 | 16 | 10 | 221 | 276 |
| | Компот из свежих | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 278 |

| | | | | | | | |
|------------------------|----------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| Итого за обед | | 765 | 23 | 23 | 92 | 762 | |
| Итого за 1 день | | 765 | | | | 762 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о | 60 | 2 | 2 | 4 | 46 | 33 |
| | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 2 | 3 | 14 | 92 | 61 |
| | Картофель тушеный с луком | 150 | 3 | 9 | 22 | 151 | 132 |
| | Котлета рыбная | 90 | 10 | 8 | 12 | 102 | 388 |
| | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0 | 15 | 128 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| Итого за обед | | 765 | 22 | 22 | 88 | 649 | |
| Итого за 2 день | | 765 | | | | 649 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|----|---|---|---|----|----|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Свежий огурец в | 60 | 0 | 2 | 1 | 40 | 13 |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| | нарезке с растительным маслом | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7 | 6 | 16 | 149 | 83 |
| | Рагу овощное | 150 | 2 | 3 | 10 | 178 | 145 |
| | Печень тушёная | 90 | 10 | 10 | 16 | 210 | 282 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0 | 0 | 19 | 118 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 9 | 65 | 878 |
| Итого за обед | | 765 | 21 | 21 | 84 | 825 | |
| Итого за 3 день | | 765 | | | | 825 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Свежий помидор с луком и растительным маслом | 60 | 1 | 3 | 1 | 40 | 12 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 3 | 5 | 20 | 113 | 73 |
| | Плов из курицы | 240 | 15 | 16 | 34 | 302 | 122 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 15 | 128 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0 | 10 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| | Фрукты/яблоко | 100 | 0 | 0 | 8 | 47 | |
| Итого за обед | | 865 | 24 | 24 | 96 | 760 | |
| Итого за 4 день | | 865 | | | | 760 | |

| |
|-----------------|
| Неделя 1 |
|-----------------|

| День 5 | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| Обед | Огурец свежий в нарезке | 60 | 0 | 1 | 2 | 14 | 13 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 2 | 5 | 6 | 85 | 52 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6 | 7 | 32 | 227 | 165 |
| | Рыба тушеная с овощами | 90 | 11 | 9 | 6 | 150 | 78 |
| | Чай с сахаром/лимоном | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 196 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 7 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| | Фрукты/банан | 100 | 1 | 1 | 13 | 45 | |
| Итого за обед | | 865 | 23 | 23 | 92 | 758 | |
| Итого за 5 день | | 865 | | | | 758 | |

| Неделя 1 | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|----|----|----|-----|-----|
| День 6 | | | | | | | |
| Обед | Икра из кабачков | 60 | 0 | 5 | 9 | 89 | 73 |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 4 | 5 | 17 | 135 | 81 |
| | Жаркое домашнему | 240 | 20 | 16 | 23 | 265 | 276 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 19 | 128 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 9 | 65 | 878 |

| | | | | | | | |
|------------------------|-----------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----|
| | Фрукты/апельсин | 100 | 0 | 0 | 14 | 22 | 250 |
| Итого за обед | | 865 | 26 | 26 | 104 | 769 | |
| Итого за 6 день | | 865 | | | | 769 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Салат из припущенной моркови с курагой | 60 | 1 | 2 | 4 | 46 | 17 |
| | Щи из овощей с фасолью | 200 | 8 | 9 | 15 | 174 | 52 |
| | Гуляш из отварной говядины (курятины) | 90 | 10 | 9 | 3 | 126 | 437 |
| | Каша гороховая | 150 | 2 | 3 | 21 | 124 | 161 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 17 | 128 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 9 | 65 | 878 |
| | Фрукты/яблоко | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 250 |
| Итого за обед | | 865 | 23 | 23 | 92 | 775 | |
| Итого за 7 день | | 865 | | | | 775 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----|----|----|----|-----|-----|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Помидор свежий в нарезке | 60 | 1 | 0 | 3 | 24 | 12 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 4 | 6 | 15 | 135 | 62 |
| | Ленивые голубцы | 240 | 21 | 22 | 43 | 452 | 283 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------|-----|---|---|----|-----|-----|
| | Сок натуральный | 200 | 0 | 0 | 18 | 118 | 442 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | | 8 | 65 | 878 |
| | Фрукты/банан | 100 | 0 | 0 | 12 | 45 | 250 |

Неделя 2

День 3

| | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----|
| Обед | Икра из кабачков, т/о | 60 | 1 | 6 | 8 | 89 | 73 |
| | Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1 | 7 | 20 | 103 | 82 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 5 | 0 | 30 | 155 | 204 |
| | Котлета (из мяса кури) | 90 | 18 | 14 | 13 | 191 | 99 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 16 | 128 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| Итого за обед | | 765 | 27 | 27 | 108 | 796 | |
| Итого за 9 день | | 765 | | | | 796 | |

| | | | | | | |
|------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|--|
| Итого за обед | 865 | 28 | 28 | 112 | 904 | |
| Итого за 8 день | 865 | | | | 904 | |

Неделя 2

День 4

| | | | | | | | |
|-------------|--|-----|---|---|----|-----|-----|
| Обед | Огурец свежий в нарезке | 60 | 1 | 0 | 2 | 14 | 12 |
| | Суп-лапша | 200 | 2 | 6 | 9 | 120 | 111 |
| | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 150 | 6 | 7 | 36 | 227 | 165 |

| | | | | | | | |
|--|----------------|-----|----|---|----|-----|-----|
| | Котлета рыбная | 90 | 11 | 9 | 10 | 102 | 388 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13 | 128 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 10 | 65 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 8 | 65 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Обед | Сыр в нарезке | 20 | 3 | 3 | 0 | 38 | 13 |
| | Помидор свежий в нарезке | 60 | 1 | 0 | 2 | 14 | 13 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 2 | 4 | 9 | 120 | 52 |
| | Котлеты из мяса (куры, говядины), запечённые с молочным соусом | 90 | 7 | 8 | 3 | 123 | 99 |
| | Каша гороховая со сливочным маслом | 150 | 6 | 6 | 40 | 227 | 161 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0 | 0 | 14 | 128 | 278 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 8 | 65 | 878 |
| Итого за обед | | 785 | 21 | 21 | 84 | 780 | |
| Итого за 11 день | | 785 | | | | 780 | |
| Итого за обед | | 765 | 22 | 22 | 88 | 721 | |
| Итого за 10 день | | 765 | | | | 721 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----|
| Обед | Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом. т/о | 60 | 0 | 1 | 5 | 26 | 10 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1 | 4 | 15 | 90 | 59 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3 | 10 | 36 | 271 | 169 |
| | Птица отварная | 90 | 18 | 9 | 5 | 187 | 121 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 17 | 128 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 13 | 65 | 878 |
| Итого за обед | | 765 | 24 | 24 | 104 | 832 | |
| Итого за 12 день | | 765 | | | | 832 | |
| Среднее значение за 12 дней | | 808 | | | | 777 | |

Технологические карты приготовления блюд в (ОО) г.Москвы по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и МР 24.0179-20, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда, с применением йодированной соли и витаминизации 3 блюда (аскорбиновая кислота)

Сборник рецептов (справочник, рецептурник) содержит технологические карты(рецепты) приготовления 178 блюд для детского сада (ОО).

При подготовке сборника использовано официальное издание: Организация питания в образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы.Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.

Сайты: sales@pbprog.Программный центр. Помощь образованию.ru.http://poprod.ru. Школа .Питание

