


УТВЕРЖДАЮ

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

 / А.Н. Максимкина

Приказ от 15 августа 2023г. № 135-ос

ПРИМЕРНОЕ

12-ти дневное циклическое меню для организации питания детей от 12 лет и старше, с применением технологических карт приготовления блюд в МБОУ «СОШ с. Симоновка Калининского района Саратовской области» на 2023 – 2024 учебный год (осенне – зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	100	1	2	4	46	17
	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5	8	103	62
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5	0	31	155	204
	Птица запеченная	100	12	16	5	221	276
	Компот из свежих яблок	200	1	0	18	107	279
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878

Итого за обед	935		23	23	92	827	
Итого за 1 день	935					827	

Неделя 1							
День 2							
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	100	2	2	4	46	33
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2	3	14	92	61
	Картофель тушеный с луком	180	3	9	22	151	132
	Котлета рыбная	100	10	8	12	102	388
	Чай с сахаром	200	1	0	15	128	268
	Хлеб пшеничный	80	2	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	2	0	8	65	878
Итого за обед		935	22	22	88	714	
Итого за 2 день		935				714	

Неделя 1							
День 3							
Обед	Свежий огурец в нарезке с растительным маслом	100	0	2	1	40	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	6	16	149	83
	Рагу овощное	180	2	3	10	178	145

	Печень тушёная	100	10	10	16	210	282
	Напиток из шиповника	200	0	0	19	118	388
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
Итого за обед		935	21	21	84	890	
Итого за 3 день		935				890	

Неделя 1							
День 4							
Обед	Свежий помидор с луком и растительным маслом	100	1	3	1	40	12
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3	5	20	113	73
	Плов из курицы	280	15	16	34	302	122
	Компот из сухофруктов	200	1	0	15	128	278
	Хлеб пшеничный	80	2	0	10	130	878
	Хлеб ржаной	25	2	0	8	65	878
	Фрукты/яблоко	100	0	0	8	47	
Итого за обед		1035	24	24	96	825	
Итого за 4 день		1035				825	

Неделя 1							
День 5							
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0	1	2	14	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	6	85	52
	Каша гречневая	180	6	7	32	227	165

	рассыпчатая						
	Рыба тушеная с овощами	100	11	9	6	150	78
	Чай с сахаром/лимоном	200	1	0	18	107	343
	Хлеб пшеничный	80	1	0	7	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
	Фрукты/банан	100	1	1	13	45	
Итого за обед		865	23	23	92	823	
Итого за 5 день		865				823	

Неделя 1							
День 6							
Обед	Икра из кабачков	100	0	5	9	89	73
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4	5	17	135	81
	Жаркое по домашнему	280	20	16	23	265	276
	Компот из сухофруктов	200	0	0	19	128	134
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
	Фрукты/апельсин	100	0	0	14	22	250
Итого за обед		1035	26	26	104	834	
Итого за 6 день		1035				834	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Салат из припущенной моркови с курагой	100	1	2	4	46	17
	Щи из овощей с фасолью	250	8	9	15	174	52
	Гуляш из отварной говядины (курятины)	100	10	9	3	126	437
	Каша гороховая	180	2	3	21	122	161
	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	128	278
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
	Фрукты/яблоко	100	0	0	10	47	250
Итого за обед		1035	23	23	92	838	
Итого за 7 день		1035				838	

Неделя 2							
День 2							
Обед	Помидор свежий в нарезке	100	1	0	3	24	12
	Суп картофельный с клецками	250	4	6	15	135	62
	Ленивые голубцы	280	21	22	43	452	287
	Сок натуральный /ябл.	200	0	0	18	118	442
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1		8	65	878
	Фрукты/банан	100	0	0	12	45	250
Итого за обед		865	28	28	112	969	
Итого за 8 день		865				969	

Неделя 2							
День 3							
Обед	Икра из кабачков, т/о	100	1	6	8	89	73
	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	250	1	7	20	103	82
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	5	0	30	155	204
	Котлета (из мяса кури)	100	18	14	13	222	99
	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	128	2278
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		935	27	27	108	892	
Итого за 9 день		935				892	

Неделя 2							
День 4							
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	1	0	2	14	12
	Суп-лапша	250	2	6	9	120	111
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	6	7	36	227	165
	Котлета рыбная	100	11	9	10	242	388
	Чай с сахаром	200	0	0	13	128	268
	Хлеб пшеничный	80	1	0	10	130	

	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	
Итого за обед		935	22	22	88	926	
Итого за 10 день		935				926	

Неделя 2							
День 5							
Обед	Сыр в нарезке	30	3	3	0	40	13
	Помидор свежий в нарезке	100	1	0	2	14	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	9	120	52
	Котлеты из мяса (куры, говядины), запечённые с молочным соусом	100	7	8	3	130	99
	Каша гороховая со сливочным маслом	180	6	6	40	227	161
	Компот из с/ф	200	0	0	14	128	278
	Хлеб пшеничный	80	1	0	8	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		965	21	21	84	854	
Итого за 11 день		965				854	

Неделя 2							
День 6							
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом. т/о	100	0	1	5	43	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1	4	15	90	59

	Рис отварной рассыпчатый	180	3	10	36	271	169
	Птица отварная	100	18	9	5	187	121
	Чай с сахаром	200	0	0	17	128	268
	Хлеб пшеничный	80	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	13	65	878
Итого за обед		935	24	24	104	914	
Итого за 12 день		935				914	
Среднее значение за 12 дней		950				858	

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 рецептур (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.Програмный центр. Помощь образованию.ru.http://porprod.ru. Школа .Питание