

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



А.Н. Максимкина

Приказ от 15 августа 2023г. № 135-ос

ПРИМЕРНОЕ

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Винегрет	100	1	5	5	70	13
	Суп картофельный с рыбой	250	7	5	15	150	78
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	5	8	39	227	165
	Биточки мясные (кура)	100	9	7	8	123	99
	Компот из с/ф	200	1	0	14	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	11	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878

Итого за обед	915	25	25	100	893	
Итого за 1 день	915				893	

Неделя 1							
День 2							
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом т/о	100	1	2	4	117	33
	Щи из свежей капусты на м/б	250	2	6	8	85	52
	Макаронные изделия отварные	180	5	1	23	155	202
	Гуляш из отварной курицы	100	10	11	3	126	92
	Напиток из шиповника	200	1	0	12	128	134
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	0	0	8	65	878
	Фрукты/яблоко	100	0	0	9	47	250
Итого за обед		1015	20	20	80	853	
Итого за 2 день		1015				853	

Неделя 1							
День 3							
Обед	Морковь припущенная с курагой	100	1	5	4	115	17
	Рассольник ленинградский	250	3	6	19	113	73
	Капуста тушеная	180	2	1	6	83	134
	Котлета рыбная	100	12	9	8	113	388

	Компот из свежих яблок	200	1	0	20	112	279
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
	Фрукты/банан	100	1	1	10	45	
Итого за обед		865	22	22	88	776	
Итого за 3 день		865				776	

Неделя 1							
День 4							
Обед	Икра из кабачков, т/о	100	1	2	8	89	73
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	250	2	4	18	103	62
	Рис отварной рассыпчатый	180	4	8	36	271	169
	Бефстроганов из отварной говядины	100	16	12	6	187	278
	Компот из сухофруктов	200	1	0	15	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		915	26	26	104	973	
Итого за 4 день		915				973	

Неделя 1							
День 5							
Обед	Морковь припущенная с изюмом	100	1	0	11	117	17
	Суп гороховый	250	5	4	18	139	81
	Макаронник с мясом	280	14	19	16	251	287
	Чай с сахаром/лимоном	200	1	0	18	107	196
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878

	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
	Фрукты/ апельсин	100	0	0	8	22	
Итого за обед		1015	23	23	92	831	
Итого за 5 день		1015				831	

Неделя 1							
День 6							
Обед	Винегрет	100	1	5	5	116	
	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	250	3	3	10	89	81
	Плов из курицы	280	15	14	34	302	122
	Натуральный сок	200	0	0	18	118	442
	Хлеб пшеничный	60	2	0	13	65	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	9	65	878
Итого за обед		915	22	22	88	820	
Итого за 6 день		915				820	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Салат из припущенной свёклы с изюмом	100	0	2	3	46	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5	5	11	149	83
	Печень тушеная в соусе	100	9	9	12	210	282
	Каша гречневая	180	7	7	30	227	165

	рассыпчатая						
	Компот из свеж. фруктов	200	0	0	15	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		915	23	23	92	955	
Итого за 7 день		915				955	

Неделя 2							
День 2							
Обед	Огурец консервированный в нарезке	100	1	0	2	22	12
	Суп картофельный с клецками	250	4	6	18	135	62
	Вермишель отварная с маслом	180	4	4	33	155	202
	Рыба тушеная с овощами	100	14	15	7	240	78
	Сок натуральный	200	0	0	19	118	442
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		915	25	25	100	865	
Итого за 8 день		915				865	

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	19	103	82
	Картофель отварной со сливочным маслом	180	5	0	29	155	132
	Тефтели (из мяса кури)	100	18	14	13	191	99
	Чай с сахаром/лимон	200	0	0	18	107	196
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		915	27	27	108	840	
Итого за 9 день		915				840	

Неделя 2							
День 4							
Обед	Икра свекольная, т/о	100	1	0	1	20	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	5	10	149	83
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	6	8	35	227	165
	Котлета рыбная	100	11	9	10	102	388
	Чай с сахаром	200	0	0	13	128	268
	Хлеб пшеничный	60	1	0	11	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		915	22	22	88	821	
Итого за 10 день		915				821	

Неделя 2							
День 5							
Обед	Сыр в нарезке	30	3	3	0	57	13
	Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом. т/о	100	2	1	12	90	13
	Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	250	2	4	7	120	52
	Котлеты из мяса (куры, говядины), запечённые с молочным соусом	100	7	8	3	123	99
	Каша гороховая со сливочным маслом	180	6	6	36	227	201
	Компот из с/ф	200	0	0	14	128	278
	Хлеб пшеничный	60	1	0	8	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		945	22	22	88	940	
Итого за 11 день		945				940	

Неделя 2							
День 6							
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного с растительным маслом. т/о	100	0	1	5	26	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1	4	15	90	59
	Рис отварной рассыпчатый	180	3	10	33	271	169

	Птица отварная в томатном соусе	100	18	9	5	187	121
	Чай с сахаром	200	0	0	17	128	268
	Хлеб пшеничный	60	1	0	13	130	878
	Хлеб ржаной	25	1	0	8	65	878
Итого за обед		915	24	24	96	897	
Итого за 12 день		915				897	
Среднее значение за 12 дней		931				872	

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