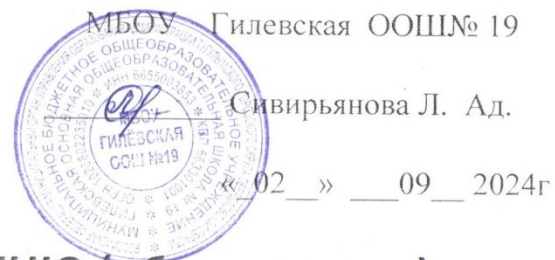


Утверждаю : Директор



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)**

**Для организации питания обучающихся**

**на базе МБОУ Гилевская ООШ № 19**

**Сезон: осенний, весенний**

### **Использованная литература:**

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, 2018г. Первалова А.Я., Тенешкина Н.

**Десятидневное меню для школьной столовой ( младшее звено)**

№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Выход ( г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мн)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
226	<b><u>День 1 – завтрак</u></b>	250/10	6,3	8,1	33,0	259,6	1,3	0,5	0,0	0,0	108, 6	0,0	25,4	0,5
	Каша молочная « Дружба» с маслом сливочным													
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110, 6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>12,0</b>	<b>11,4</b>	<b>90,5</b>	<b>542,1</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>219, 2</b>	<b>0,0</b>	<b>52,4</b>	<b>1,4</b>

№ технологи ческой карты	Наименование блюда	Выход ( г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мн)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 1 – обед</u></b>													
123	Суп с рыбными консервами	250/30	9,7	4,8	13,1	134,4	0,1	4,7	-	-	15,2	-	36,8	0,9
339	Котлета из ( п/ф) паровая	100	8,0	24,0	0,0	248,0	-	-	-	-	-	-	-	-
404	Соус молочный	50	1,6	3,09	3,1	61,2	0,0	0,3	19,0	-	56,4	-	6,7	0,9
256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0	-	12,5	-	7,3	0,7
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	-	0,05	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146								
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>24,9</b>	<b>34,99</b>	<b>103,2</b>	<b>859,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,05</b>	<b>28,0</b>	<b>-</b>	<b>88,7</b>	<b>-</b>	<b>51,9</b>	<b>2,7</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
214	<b><u>День 2 – завтрак</u></b>	250/10	7,4	8,4	44,4	282,8	0,1	0,6	0,0	0,0	143,6	0,0	21,5	0,5
	Каша манная вязкая с маслом сливочным													
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10,6</b>	<b>11,49</b>	<b>87,6</b>	<b>496,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>143,9</b>	<b>0,0</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	<b><u>День 2 – обед</u></b>	250	3,0	5,0	7,0	94	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
	Щи из свежей капусты с картофелем													
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	0,0	0,0	-	-	17,3	-	0,0	4,6
372	Гуляш из свинины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	-	5,07	-	-	30,52	119,19	24,03	2,10
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0	0,05	0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб ватетэк	60	3,1	0,0	33,4	146								
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>25,45</b>	<b>20,39</b>	<b>102,21</b>	<b>745,55</b>	<b>0,0</b>	<b>18,72</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>65,92</b>	<b>119,19</b>	<b>44,33</b>	<b>7,6</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	<b>День 3 – завтрак</b>	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0,0	-	121,8	-	39,3	1,3
	Каша пшённая вязкая с маслом сливочным													
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>98,3</b>	<b>545,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>-</b>	<b>232,4</b>	<b>-</b>	<b>63,3</b>	<b>2,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
130	<b>День 3 – обед</b>	250/10	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
	Суп с макаронными изделиями и картофелем													
367	Кура тушёная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	188,8	0,0	0,3	28,3	-	11,8	-	9,0	0,8
386	Рис припущенный	150	3,6	3,8	41,8	213,4	0,3	0,0	0,0	-	10,2	-	0,0	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>21,8</b>	<b>27,19</b>	<b>112,2</b>	<b>786,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	<b>28,3</b>	<b>-</b>	<b>50,0</b>	<b>-</b>	<b>47,8</b>	<b>2,9</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 4 – завтрак</u></b>													
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая с маслом сливочным	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,5
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0	0	0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,2</b>	<b>12,39</b>	<b>79,7</b>	<b>475,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>27,0</b>	<b>-</b>	<b>131,1</b>	<b>-</b>	<b>67,0</b>	<b>2,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b><u>День 4 – обед</u></b>													
123	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	14,7	115,3	0,1	8,0	-	-	30,3	-	17,7	0,7
322	Рагу из отварного мяса свинины	200	14,8	16,8	31,9	338	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	-	-	110,6	-	27	0,9
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>22,7</b>	<b>25,4</b>	<b>104,1</b>	<b>735,8</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>194,0</b>	<b>-</b>	<b>97,8</b>	<b>4,5</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
217	<b>День 5 – завтрак</b>	250/10	6,5	11,6	50,5	332,4	0,12	0,5	0,0	-	119,5	-	38,8	0,25
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным													
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>12,2</b>	<b>14,9</b>	<b>108,0</b>	<b>614,9</b>	<b>0,12</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>-</b>	<b>230,1</b>	<b>-</b>	<b>65,8</b>	<b>1,15</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	<b>День 5 – обед</b>	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
	Борщ из свежей капусты с картофелем													
372	Котлета из курицы п/ф паровая	100	15,9	15,3	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	-	17,7	-	15,3	1,9
685	Гороховое пюре	150	15,0	1,5	34,5	211,5	0,06	0,0	0,0	-	231,17	-	-	2,55
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>36,2</b>	<b>25,19</b>	<b>99,5</b>	<b>740,8</b>	<b>0,11</b>	<b>11,5</b>	<b>37,2</b>	<b>-</b>	<b>259,97</b>	<b>-</b>	<b>40,6</b>	<b>6,0</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>226</b>	<b><u>День 6 – завтрак</u></b>	250/10	6,3	8,1	33,0	259,9	1,3	0,5	0,0	-	108,6	-	25,4	0,5
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным													
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	3,10	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	8	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>9,5</b>	<b>11,19</b>	<b>76,2</b>	<b>473,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>11,1</b>	<b>108,9</b>	<b>-</b>	<b>29,6</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>100</b>	<b><u>День 6 – обед</u></b>	250/10	2,5	5,4	18,8	133,8	0,1	7,2	-	-	26,0	-	125,9	1,0
	Рассольник «Ленинградский»													
<b>339</b>	Котлета из п/ф паровая	100	8,0	24,0	-	248,0	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>380</b>	Капуста тушёная	150	3,2	3,9	14,1	104,3	0,0	32,8	-	-	95,8	-	34,7	1,2
<b>496</b>	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	79,7	0,0	0,05	-	-	4,5	-	1,1	0,2
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>17,0</b>	<b>33,4</b>	<b>85,8</b>	<b>711,8</b>	<b>0,2</b>	<b>40,05</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>126,3</b>	<b>-</b>	<b>161,7</b>	<b>2,4</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>223</b>	<b><u>День 7 – завтрак</u></b> Каша пшённая вязкая с маслом сливочным	250/10	8,1	7,5	40,8	263,1	0,13	0,5	0,0	-	121,8	-	39,3	1,3
<b>462</b>	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	0,0	0,3	110,6	27,0	0,9
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>98,3</b>	<b>545,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>122,1</b>	<b>110,6</b>	<b>66,3</b>	<b>2,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (В2, В6,В 12)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>104</b>	<b><u>День 7 – обед</u></b> Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	3,0	5,0	7	94,0	0,0	13,6	-	-	13,6	-	19,2	0,7
<b>202</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	197,1	1,0	-	-	-	17,3	259,3	0,0	4,6
<b>372</b>	Котлета куриная из п/ф паровая	100	15,9	15,9	9,1	209,0	0,05	0,7	37,2	-	17,7	-	15,3	1,9
<b>484/1</b>	Кисель из концентрата плодового «Витошка»	200	0,0	0,0	24	95	1,51	20,1	125	2,35	0,0	3,0	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>27,8</b>	<b>23,9</b>	<b>118,8</b>	<b>741,1</b>	<b>2,56</b>	<b>34,4</b>	<b>162,2</b>	<b>2,35</b>	<b>48,6</b>	<b>262,3</b>	<b>38,7</b>	<b>7,9</b>



№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	<b><u>День 8 – завтрак</u></b>													
	Каша манная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,4	8,4	44,4	282,8	0,1	0,6	0,0	-	143,6	-	21,5	0,5
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>10,6</b>	<b>11,49</b>	<b>87,6</b>	<b>496,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>143,9</b>	<b>-</b>	<b>25,7</b>	<b>1,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)  С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
128	<b><u>День 8 – обед</u></b>													
	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	133,4	0,2	0,6	-	-	40,0	-	33,3	2,0
376	Плов из мяса	200	36,55	30,64	34,47	387,4	0,11	1,89	-	-	84,56	-	89,06	4,10
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>46,35</b>	<b>35,93</b>	<b>99,47</b>	<b>734,2</b>	<b>0,31</b>	<b>2,49</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>125,86</b>	<b>-</b>	<b>126,56</b>	<b>6,8</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День 9 – завтрак</b>													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	7,1	6,3	23,5	179,1	0,1	0,5	0,0	-	114,9	-	17,2	0,4
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	12,0	-	110,6	-	27,0	0,9
	Батон	60	5,1	0,0	55,6	243,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,8</b>	<b>9,6</b>	<b>103,2</b>	<b>558,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>	<b>-</b>	<b>225,5</b>	<b>-</b>	<b>44,2</b>	<b>1,3</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7-11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День 9 – обед</b>													
95	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	106,9	0,0	10,8	-	-	10,8	-	21,1	0,9
322	Рагу из птицы	200	19,0	21,0	16,0	329,0	0,1	1,3	-	-	53,1	-	53,1	2,9
495	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0	-	0,3	-	20,0	0,7
	Хлеб валетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>25,2</b>	<b>26,4</b>	<b>79,2</b>	<b>708,1</b>	<b>0,1</b>	<b>12,15</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>64,2</b>	<b>-</b>	<b>94,2</b>	<b>4,5</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>212</b>	<b><u>День 10 – завтрак</u></b>	250/10	8,0	9,3	36,5	261,7	0,12	0,6	27,0	-	130,8	-	62,8	1,5
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая с маслом сливочным													
<b>457</b>	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	67,4	0,0	0,0	0,0	-	0,3	-	4,2	0,7
	Батон	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,2</b>	<b>12,39</b>	<b>79,7</b>	<b>475,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>131,1</b>	<b>-</b>	<b>67,0</b>	<b>2,2</b>

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г) С 7- 11лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>130</b>	<b><u>День 10 – обед</u></b>	250/10	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5	-	-	27,7	-	34,6	1,2
	Суп с макаронными изделиями и картофелем													
<b>299</b>	Рыба тушёная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1	-	-	28,9	-	14,2	0,5
<b>386</b>	Рис припущенный	150	3,1	8,7	22,1	213,4	0,3	-	-	-	10,2	-	-	0,2
<b>462</b>	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	136,5	0,0	0,5	-	-	110,6	-	27	0,9
	Хлеб влетэк	60	3,1	0,0	33,4	146	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>24,7</b>	<b>25,3</b>	<b>108,3</b>	<b>826,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>	<b>-</b>	<b>177,4</b>	<b>-</b>	<b>75,8</b>	<b>2,8</b>