



УТВЕРЖДАЮ: Андрей / Р.Г.Кирилюк
директор МБОУ «Сарзыковская НШ-ДС»
20 11 г.

**Основное (организованное) меню
для организации питания учащихся 7 - 11 лет
в МБОУ «Сарзыковская начальная школа-детский сад»
в осенне-зимний период**

Республика Хакасия, Алтайский район, аал Сарзыков, ул. Мира 49.

Пояснительная записка

Возраст детей обучающихся 7 - 11 лет с 1 - 4 классы.

Кратность приёма пищи - одноразовое.

На основании примерного меню составляем фактическое меню,
технологические карты.

Список использованной литературы:

- « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий » . Авторы - составители: А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.Н Пересичный.
- « Химический состав пищевых продуктов » . Под ред. Проф., д - ра техн. наук И.М Скурихина и проф., мед. наук М.Н Волгарева.
- « Химический состав пищевых продуктов » . Под ред. академика АМН СССР А.А. Покровского.

1 день Обед	2 день Обед	3 день Обед	4 день Обед	5 день Обед	6 день Обед	7 день Обед	8 день Обед	9 день Обед	10 день Обед
Икра кабач./ 60	Овощи св. / 60	Овощи св. / 60	Салат из свеклы / 60	Винегрет / 100	Салат из кукурузы/60	Салат из зел. горош. / 60	Овощи св. / 60	Овощи св. / 60	Салат из капусты/100
Суп картоф. /200	Свекольник / 200	Борщ / 200	Суп картоф. / 200	Суп с рыбн. консер./200	Суп горох. / 200	Борщ с фас. / 200	Рассольник / 200	Щи из св. капусты/200	Суп с макар. издел./200
Каша гречн. / 150	Котлета домаш./ 90	Сметана 15% / 10	Жаркое по домаш./240	Пюре карт. / 150	Наггетсы	Сметана 15% / 15	Птица зап. / 90	Карт. запеч. в см. соусе / 150	Пюре карт. / 150
Биточки кур. / 90	Макароны / 150	Птица запеч / 90	Кофейный напиток/200	Тефтели мясн. / 90	Макароны / 150	Тефтели мясн. / 90	Рис отварн. / 150	Тефтели рыбные / 90	Котлета домаш. / 90
Какао с мол./ 200	Соус томат. / 15	Рис отварн. / 150	Сыр в нарезке / 15	Соус сметан. / 10	Соус томат. / 10	Каша гречн. / 150	Сок / 200	Кофейный напиток/200	Соус сметан./ 10
Хлеб пшен. / 45	Хлеб пшен. / 45	Хлеб пшен. / 45	Хлеб пшен. / 45	Хлеб пшен. / 45	Хлеб пшен. / 45	Соус сметан / 10	Фрукты св. / 100	Хлеб пшен. / 45	Хлеб пшен. / 45
Зефир / 45	Гренки /15	Гренки / 30	Гренки / 15	Чай с сахаром/200	Зефир / 45	Какао с молок./200	Хлеб пшен. / 45	Гренки / 30	Компот из ягод / 200
Соус томат./ 15	Сок / 200	Компот из ягод / 200	Фрукты св. / 100	Зефир / 45	Чай с сахаром/200	Хлеб пшен. / 45	Гренки / 15	Фрукты св. / 100	Сыр в нарезке / 15
	Мармелад / 30	Фрукты св. \ 100				Мармелад / 35			Мармелад / 35

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 1 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Икра кабачковая	150	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
Суп картофельный на т/г	124	200,00	4,4	4	8,8	88,6
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	174
Соус томатный	419	15	0,17	0,49	0,69	7,85
Биточки (полуфабрикат)	4	90,00	18,90	5,40	5,40	153
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Зефир	г/п	45,00	0,03	0	35,33	136,8
Итого рацион (%)	34,21	805,00	36,99	24,25	100,61	830,53

День: вторник

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 2 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	148	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Свекольник	98	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	90,00	9,90	15,30	5,85	177,30
Макаронные изделия	256	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Соус томатный	419	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	25,00	1,90	0,20	12,30	58,60
Гренки из пшеничного хлеба	143	15	2,90	0,22	12,87	61,85
Сок фруктовый	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Мармелад	Г/п	30,00	0,10	0,00	22,98	85,90
Итого рацион (%)	35,70	785,00	22,78	26,62	114,18	749,45

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 3 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Овощи свежие	148	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Борщ с капустой и картофелем	95	200,00	1,44	3,54	5,72	60,60
Сметана (15%)	Г/п 433	10,00	0,24	1,5	0,32	15,75
Птица (запечен.)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
Рис отварной	385	150,00	2,51	3,62	25,90	211,30
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Компот из замороженных ягод	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	34,14	885,00	33,68	24,25	103,53	802,22

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 4 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из свёклы отварной	26	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60
Суп картофельный	124	200,00	1,94	2,08	13,00	78,20
Жаркое по - домашнему из мясных консервов	364	240,00	20,88	21,96	15,00	340,80
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Сыр из твёрдых сортов в нарезке	Г/п	15,00	3,48	4,43	0,00	53,70
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,90	0,22	12,87	61,85
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	35,18	875,00	36,66	35,61	90,97	826,63

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7- 11 лет

Период: осень зима

Меню - 5 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Винегрет	47	100,00	1,32	3,20	6,60	61,00
Суп с рыбными консервами	123	200,00	7,00	9,12	10,78	153,20
Пюре картофельное	377	150	3,15	6,00	9,15	102,00
Тефтели мясные (полуфабрикат)	4	90,00	5,31	8,28	11,70	124,20
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Чай с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Зефир	Г/п	45	0,03	0	35,33	136,8
Итого рацион (%)	30,67	840	24,28	28,99	96,64	720,65

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 6 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из консервированной кукурузы	12	60,00	1,73	3,71	4,82	59,58
Суп гороховый	128	200,00	5,98	2,94	12,96	102,20
Наггетсы (полуфабрикат)	4	90,00	11,70	15,30	0,90	188,10
Макаронные изделия	256	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Соус томатный	419	10,00	0,11	0,33	0,46	5,23
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Зефир	Г/п	45,00	0,03	0	35,33	136,8
Чай с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Итого рацион (%)	35,19	800,00	32,42	29,29	106,88	815,74

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 7 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из зелёного горошка	10	60,00	2,7	0,2	7,5	69,00
Борщ с фасолью	96	200,00	3,60	4,63	11,43	101,75
Сметана 15%	Г/п	10,00	0,27	1,0	0,39	11,64
Тефтели мясные (полуфабрикат)	4	90,00	5,31	8,28	11,70	124,20
Каша гречневая рассыпчатая	202	150,00	5,63	5,76	9,83	174,00
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Какао с молоком	462	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,09	0,22	12,87	61,85
Мармелад	Г/п	35	0,12	0,00	26,81	100,22
Итого рацион (%)	30,11	815	26,59	24,28	115,71	852,11

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 8 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	148	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Рассольник	99	200,00	1,30	3,96	9,72	77,00
Птица (запечённая)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
рис отварной	385	150	2,51	3,62	25,90	219,30
Сок фруктовый	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,09	0,22	12,87	61,85
Итого рацион (%)	33,38	800,00	30,78	23,79	102,70	791,02

День: четверг

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 9 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	148	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Щи из св. капусты	104	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Картофель запечённый в сметанном соусе	181	150,00	3,50	7,59	9,40	120,00
Тефтели рыбные	4	90,00	12,60	8,00	9,00	153,00
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	29,65	875,00	28,59	24,95	95,44	696,78

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 10 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из капусты белокочанной	1	100,00	1,60	6,10	8,70	96,00
Суп с макаронными изделиями	130	200,00	2,08	2,02	13,16	73,80
Пюре картофельное	377	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Котлета «Домашняя»	4	90,00	9,90	15,30	7,20	177,30
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Компот из ягод	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Сыр из твёрдых сортов	75	15,00	3,48	4,43	0,00	53,70
Мармелад	Г/п	35,00	0,12	0,00	26,81	100,22
Итого рацион (%)	32,45	845,00	24,10	35,24	98,10	762,47

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью
МБОУ "Сартыковская НШ-НС" (страниц/листов)
Директор Андрей Геннадьевич Кирilloв / Р.Г.Кирilloв

