Арзамасцева Оксана Ивановна

Подписано цифровой подписью: Арзамасцева Оксана Ивановна
DN: cn=Арзамасцева Оксана Ивановна, o=Муниципальное общеобразовательное учреждение "Татищевский лицей" Татищевского муниципального района Саратовской области, ou=Директор, email=tat_schol1@mail.ru, c=RU
Дата: 2024.01.08 15:24:50 +04'00'

Утверждено

Директор МОУ «Татищевский лицей»

_____ О. И. Арзамасцева

МОУ «Татищевский лицей»

Примерное десятидневное меню

составлено по сборнику технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.

Издание пятое, переизданное в 2-х частях, Уфа 2021; Пермь 2013

Составители: ООО Фирма «Партнер»; профессор Перевало А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

День – Понедельник
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша молочная «Дружба»	195/5	6,17	8,45	32,61	233,99	0,12	0,15	0,52	124,25	36,16	0,78	210
Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9	10.1
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2	
Итого:	590	15,75	13,68	77,36	506,26	0,22	0,32	2,66	159,08	59,51	5,94	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей с фасолью	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,6	15,02	22,85	0,96	143
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,03	5,1	29	25	1,1	9
Итого:	1000	66,59	49,77	140,53	1309,11	13,21	10,3	11,04	92,8	106	8,2	
Итого:	1590	82,34	63,45	217,89	1815,37	13,43	10,62	13,7	251,88	165,51	14,14	

День – второй
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	550	55,19	41,57	97,43	681,41	12,18	9,81	2,65	80,87	74,04	5,11	
Обед (12-17 лет)												
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,60	13,85	17,67	0,76	64
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	123	0,04	0,09	13,21	43,46	16	0,92	9
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	950	58,45	64,7	156,8	1483	1,27	0,52	18,94	173,275	165,54	9,4	
Итого:	1500	113,64	106,27	254,23	2164,41	13,45	10,33	21,59	254,145	239,58	14,51	

День – третий
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	0,07	0,12	0,27	21,77	56,60	2,85	120
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Итого:	500	22,65	20,6	83,6	626	0,15	0,15	1,39	36	73,83	3,91	
Обед (12-17 лет)												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Котлеты рубленые из птицы	120	18	25,7	18,6	382	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15	136
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Икра кабачковая консервированная	100	3,9	2,9	26	138	0,04	0,02	0,02	11,84	6,05	0,42	
Итого:	1020	43,43	41,2	157,3	1273,99	1,512	0,463	10,92	132,25	277,77	12,9	
Итого:	1520	66,08	61,8	240,9	1899,99	1,662	0,613	12,31	168,25	351,6	16,81	

День – четвертый
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,2	23,8	180	0,07	0,19	0,78	162,73	21,61	0,48	78
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	26	147,5	0,04	0,02	0,02	11,845	6,05	0,42	286
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный	200	0	0	20	76	0	0	45	0,48	0	0,06	324
Итого:	550	14,45	9,6	94	526,5	0,19	0,24	45,8	186,555	44,16	1,96	
Обед (12-17 лет)												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Курица в соусе с томатом	120	17,38	15,47	9,13	192	0,03	0,9	0,23	38,88	15,83	1,2	405
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Кукуруза консервированная	100	3,9	4,3	26,2	120,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289
Итого:	990	33,85	38,68	123,7	1013	1,29	0,39	53,4	151,95	126,86	6,34	
Итого:	1540	48,3	48,28	217,7	1539,5	1,48	0,63	74,2	338,505	171,02	8,3	

День – пятый
Неделя – первая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	0,04	0,10	0,08	20,78	23,10	2,48	94
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	550	36,43	24,17	82,8	740,99	0,46	0,3	25,08	51,18	215,99	9,55	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	3
Итого:	1000	62,45	50,15	121,87	1219,71	13,182	9,903	12,65	96,32	106,68	7,71	
Итого:	1550	98,88	74,32	204,67	1960,7	13,642	10,203	37,73	147,5	322,67	17,26	

День – шестой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая молочная вязкая	250/10	7,2	9,9	48,9	319	0,07	0,17	0,26	144,75	40,68	0,67	191
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68	2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,048	0,018	0	6,9	9,9	0,6	1.5
Чай с сахаром с С-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	525	14,77	17,3	86,99	574,8	0,168	0,248	25,33	259,41	65,98	1,98	
Обед (12-17 лет)												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Горошек консервированный	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	
Итого:	900	54,55	67	141,3	1422	1,53	0,79	37,56	157,35	150,83	8,98	
Итого:	1425	69,32	84,3	228,29	1996,8	1,698	1,038	53,89	416,76	216,81	10,96	

День – седьмой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	0,03	0,07	0,29	11,50	18,54	1,85	97
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Напиток из плодов шиповника с С-витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319
Итого:	550	29,53	21,57	102,6	775,99	0,46	0,32	35,29	53,86	214,66	9,53	
Обед (12-17 лет)												
Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
Пюре гороховое	200/7	20,1	7,7	47,2	364	0,69	0,14	0	112,39	101,65	6,61	178
Биточки рубленные из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	35	110,37	26,97	0,88	306
Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	32
Итого:	840	36,61	23,18	122,44	1258,25	1,22	0,36	46,4	104,97	118,06	7,15	
Итого:	1390	66,14	44,75	225,04	2034,24	1,68	0,68	81,69	158,83	332,72	16,68	

День – восьмой
Неделя – вторая
Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Биточки рубленные из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С-витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Итого:	570	27,49	20,85	85,53	656,41	12,1	9,62	26,17	49,35	31,58	2,03	
Обед (12-17 лет)												
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25	143
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Напиток из плодов шиповника с С-витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319
Салат из свеклы с морской капустой и растительным масло	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	29
Итого:	960	53,55	35,58	152,4	987,80	1,86	0,51	41,95	324,145	212,91	12,72	
Итого:	1540	81,04	56,43	237,93	1542,21	13,96	10,13	67,12	373,495	244,49	14,75	

День девятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	195/5	10,83	13,76	46,37	359,66	0,23	0,22	0,28	181,04	86,9	2,25	192
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5	7,1	14,5	146	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68	2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,048	0,018	0	6,9	9,9	0,6	1.5
Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9	10.1
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	505	24,2	25,66	105,06	765,46	0,368	0,478	0,51	349,91	138,22	5,16	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Биточки рубленные из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	3,6	3,2	26,4	94	0,05	0,03	0,83	11,35	6,58	0,85	44
Итого:	970	41,73	30,85	162,7	1166,69	1,5	0,45	9,73	152,97	280,23	12,33	
Итого:	1475	65,93	56,51	267,76	1932,15	1,868	0,928	10,24	502,88	418,45	17,49	

День – десятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ тех. карты
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Запеканка из творога	150/50	28,9	20,3	43,2	475	0,10	0,43	0,56	281	42,53	1,08	239
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	26	147,5	0,04	0,02	0,02	11,845	6,05	0,42	286
Итого:	500	36,75	23,7	112	819,5	0,52	0,82	20,58	304,745	65,78	2,6	
Обед (12-17 лет)												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34	80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2	
Итого:	970	29,52	20,09	163,95	990,36	1,16	0,25	10,49	131,47	135,85	6,63	
Итого:	1470	66,27	43,79	275,95	1809,86	1,68	1,07	31,07	436,215	201,63	9,23	