**УТВЕРЖДАЮ**

 **Директор МБОУ «Тукитинская СОШ»**

 **А. М. Халиков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.**

***Примерное плановое 10 – дневное меню, перечень блюд и пищевая ценность***

***для обучающихся***

***МБОУ «Тукитинская СОШ» от 7 – 11 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецепт*** | ***Наименование блюд***  | ***Масса г.***  | ***Пищевые вещества***  | ***Энергетич.******ценность, ккал***  | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг***  |
| ***В 1*** | ***А***  | ***С***  | ***Са***  | ***Р***  | ***Mg*** | ***Fe***  |
| ***Завтрак***  |  | ***Б***  | ***Ж***  | ***У***  |
| 33\2010 | Салат из свеклы  | 60 | 0,86  | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 |  |
| 688\2005 | Макроны отварные  | 150 | 5.52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 536\2005 | Сосиска отварная  | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,20 | 0,03 |  |  | 19,20 | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| 959\ | Какао с молоком  | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 122,0 | 90,00 | 14,0 | 0,56 |
| 122\2012 | Хлеб  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,88 | 0,04 |  |  | 10,00 | 32,80 | 13,20 | 0,60 |
|  | Пряник  | 25 | 1,1 | 1,72 | 19,27 | 83,25 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого  |  | 22,36 | 29,93 | 112,87 | 727,32 |  |  |  |  |  |  |  |

***1 день***

***2 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цептуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168\2010 | Каша рисовая вязкая с маслом | 200 | 5,92 | 6,14 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 45\2010 | Винегрет  | 100 | 1,36 | 6,18 |  8,44 |  94,80 | 0,06 |  | 0,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 424\205 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |   | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943\ | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |   | 14 | 28 |   |   |   | 6,0 |   |   | 0,4 |
| 122\2012 | Хлеб  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |   |   | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  847\2005 | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 47,00 |   |   | 16,69 | 16,48 |   |   | 0,2 |
|   | **Итого** |  | 21,37 | 17,62 | 90,8 | 617,79 |   |   |   |   |   |   |   |

***3 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цептуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694\2005 | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4,80 | 20,45 | 137 | 0,14 | 25,50 | 18,17 | 36,98 | 28,60 | 27,75 | 1,01 |
|  | Птица отварная  | 100 | 21.10 | 3,60 | 0,00 | 206,25 | 0.03 |  16,00 |  | 31,20 | 114,4 | 16,00 | 1,11 |
| 81\2005 | Салат квашенной капусты  | 100 | 1,58 | 4,99 | 7,76 | 83,20 | 0,02 | 0,00 | 25,00 | 41,60 | 30,60 | 14,60 | 0,58 |
| 154 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57.33 | 0,01 | 0,01 | 3.67 | 112.55 | 185,54 | 99,8 | 18,42 |
| 368 | банан | 100 | 1,11 |  | 16,58 | 67,34 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  122\2012 | Хлеб  | 20 | 0,08 | 0,3 | 57 | 34,8 | 5,6 | 0,08 |   | 1,46 |   | 2 | 3,2 |
|   | **ИТОГО:** |  | 31,98 | 14,83 | 109,5 | 585,92 |   |   |   |   |   |   |   |

***4 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цепта*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** |  | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177\2010 | Каша гречневая | 150 | 7,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 0,09 | 0,02 |   | 39,14 | 168,0 | 0.02 | 0,83 |
|  286\2010 | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 0,07 | 51 | 1,13 | 57,80 | 141,40 | 28.40 | 1,27 |
|  123\2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |   | 0,08 | 1,46 |   | 2 | 3,2 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |   | 14 | 28 |   |   |   | 6,0 |   |   | 0,4 |
| 41\2005 | Масло сливочное | 5 |   | 4,1 |   | 37,5 |   | 29,5 |   | 0,5 | 1 |   |   |
| 847\2005 | яблоко  | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 36,6 |  |  | 16,69 | 16,48 |  |  | 0,2 |
|   | **ИТОГО:** |  | **22,75** | **25,71** | 85,15 | 614,56 |   |   |   |   |   |   |   |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цептуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42\02005 | Сыр рассольный порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |   | 36 | 0,01 | 26 | 0,07 | 88.00 | 79 | 3,50 | 0,10 |
| 168\2010 | Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар | 160 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161.00 | 0,03 | 20,00 |   | 8,60 | 29,40 | 5,90 | 0,36 |
| 868\2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 |   | 24,76 | 94.20 | 0,02 | 0,08 |   | 34 | 45 | 7 |   |
|  122\2012 | Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |   | 0,16Хочу такой сайт | 2,92 |   | 4 | 6,4 |
|  368 | Банан | 100 | 1.11 |   | 16,58 | 67.34 | 0,06 | 0,2 |   | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|   | **ИТОГО:** |  | **16,11** | **19,39** | **95,25** | **562,54** |   |   |   |   |   |   |   |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цептуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|   | ***Завтрак*** |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 43\2004 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 |   | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 304\2010 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 48.00 | 1,01 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |   | 14 | 28 |   |   |   | 6,0 |   |   | 0,4 |
|  | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |   |   | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 424\2005 | Яйцо варенное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 368 | Банан  | 100 | 1,11 |  | 16,58 | 67,34 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|   | **ИТОГО:** |  | 31,4 | **24,58** | 95,63 | 701,95 |   |   |   |   |   |   |   |

***7 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цепуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронник с мясом | 145 | 14.38 | 14.87 | 15.50 | 249.51 | 0.08 | 0.04 | 0.68 | 17.90 | 153.11 | 18.19 | 2.07 |
| 33\2010 | Салат из свеклы | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 |   | 5.70 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 122,0 | 90,00 | 14,0 | 0,56 |
|  122\2012 | Хлеб  | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |   | 0,16 | 2,92 |   | 4 | 6,4 |
|  702 | Зефир пром. Производства | 60 | 0,03 |   | 24,7 | 140 |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,43** | **22,72** | **84,07** | **660,65** |   |   |   |   |   |   |   |

***8 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 307\2010 | Котлеты рубл. из птицы | 110 | 10.36 | 17.3 | 15,96 | 328 | 0,012 |   | 1 | 52.8 |   |   | 2.18 |
| 679\2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 229,50 | 0,09 | 0,02 |   | 39,14 | 168 | 0,02 | 0,83 |
| 122\2012 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |   |   | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 154 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57.33 | 0,01 | 0,01 | 3.67 | 112.55 | 185,54 | 99,8 | 18,42 |
|  847\2005 | Яблоко   |  100 |  0,35 |  0,35 |  8,62 |  36,6 |   |   |  16,69 |  16,48 |   |   |  0,2 |
|   | **ИТОГО:** |  | **23,5** | **23,17** | **78,15** | **765,48** |   |   |   |   |   |   |   |

***9 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ре-цепта*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336\2010 | Капуста тушенная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 608\2005 | Котлеты  из говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 23,00 | 0,12 | 35,00 | 83,19 | 25,70 | 1,20 |
| 122\2012 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |   |   | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  123\2012 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |   | 0,8 | 1,46 |   | 2 | 3,2 |
| 154 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57.33 | 0,01 | 0,01 | 3.67 | 112.55 | 185,54 | 99,8 | 18,42 |
| 368 | Банан  | 100 | 16,11 | 19,39 | 95,25 | 67,34 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|   | **ИТОГО:** |  | 41 | 36,96 | **180,37** | 670,17 |   |   |   |   |   |   |   |

***10 день***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ рецептуры*** | ***Наименование******блюд*** | ***Масса, г*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергети-ческая ценность, ккал*** | ***Витамины, мг*** | ***Минеральные вещества, мг*** |
| ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***В1*** | ***А*** | ***С*** | ***Са*** | ***Р*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
|  | ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 192 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 3,60 |  0,00 | 206,25 | 0,03 | 16.00 |   | 31,20 | 114,4 | 16.00 | 1.44 |
| 688\2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21,00 |   | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 33\2010 | Салат из свеклы  | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 |  |
| 868\2005 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,04 |  | 20,03 | 94,20 | 0,02 | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 | 0,71 |
|  122\2012 | Чурек  | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |   |  | 9,69 |  34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  847\2005 | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 36,6 |   |   | 16,69 | 16,48 |   |   | 0,2 |
|   | **ИТОГО:** |  | 31,71 | 12,59 | 83,77 | 676,01 |   |   |   |   |   |   |   |

Данные технологические карты составлены в соответствии с «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

При составлении технологических карт использовалось следующая литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В. Т. Лапшиной.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А. И. Здобнов. В. А. Цыганенко. М. И. Пересичный.
3. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников. Под. Ред. М. П. Могильного и

В. А. Тутельяна

 4. справочник «Химический состав пищевых продуктов» под. Ред.

 И. М. Скурихина, М. П. Волгарева