

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Нагорская СОШ»

Н.П.Кузнецова

Приказ № 101/8 от 31.08.21



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ, завтрак. МКОУ «Нагорская СОШ»

Возрастная категория 6,5-11 лет

*При составлении технологических карт использовался:*

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: Делти принт, 2011. – 544 с
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

День:1 понедельник

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A						
														Са	P	Mg	Fe	B1	C
579	<b>Биточки</b> Мясо говядина Масло растительное Молоко Хлеб Соус красный №833	80/50 59 5 19 14																	
679	<b>Гречка рассыпчатая</b> Гречка Масло сливочное соль	150 60,6 5,3 1	12,44	9,24	12,56	183	35	133,1	25,7	1,2	0,08	0,12	23,0						
878	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02						
943	<b>ЧАЙ с сахаром</b> Чай высшего или 1-го сорта Сахар	200 1 15	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0						
338	<b>яблоко</b>	100	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00						
13	<b>Овощная подгарника (огурец)</b>	60	0,4	0,4	10,3	44	16	0,3	9	11	0,03	0	0						
20	<b>Кондитерское изделие</b>	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0						
	<b>итого</b>	480	30,45	24,57	75,5	533,85	43,35	297,2	248,61	2,2	0,03	10	0						



День: вторник

Возрастная категория: 6,5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А					
591	<b>ГУЛЯШ:</b>	80																
	Говядина	139																
	Масло растительное	5																
	Лук репчатый	18																
	Томатное пюре	12																
	Мука пшеничная	4	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28					0,0	
688	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>	150																0
	<b>ОТВАРНЫЕ:</b>																	
	Макаронные изделия	51																
	Масло сливочное	5,3	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0,00					21,00	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50																
868	<b>Сок -нектар и/у</b>	200	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0						0,0
	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ:</b>	100																
	Морковь свежая	75																
	Яблоки	25																
	Сахар	1	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	44,00	30,75	1,08	0,05	6,25					0,0	
	<b>ИТОГО</b>	580	30,39	23,86	80,93	576,25	67,51	327,96	109,98	6,36	0,43	11,53						21

День 3: среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A				
608	<b>КОТЛЕТЫ:</b>	80/60															
	Говядина мясо	59															
	Хлеб пшеничный	14															
	Молоко или вода	19															
	Сухари	8															
304	Масло растительное	5															
	Соус сметанный с луком №356		12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	133,10	25,70	1,20	0,08	0,12	23,00				
	<b>РИС ОТВАРНОЙ:</b>	100															
	Рис	36,0															
	Масло сливочное	4,5															
309	Соль	5,0	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	261,39	76,81	2,39	0,39	0	0,09				
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0				
	<b>Какао с молоком:</b>	200															
71	Сахар	5															
	Какао (порошок)	20															
	Молоко 2,5%	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0				
338	<b>ТОМАТЫ СВЕЖИЕ</b> (свар.)	70,8	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	0	12	0,54	0	10,5	0				
	апелсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	0	0	0	60	0				
	<b>Итого</b>	<b>530/60</b>	<b>26,67</b>	<b>21,04</b>	<b>119,84</b>	<b>769,98</b>	<b>270,58</b>	<b>540,7</b>	<b>154,17</b>	<b>7,18</b>	<b>0,62</b>	<b>71,95</b>	<b>23,09</b>				



День 4:четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	
436	Жаркое по-домашнему: Картофель молодой Говядина Масло растительное Томатная паста Соль лук	230 100 86,9 2,4 5 2 12	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	210,63	41,06	2,52	0,13	5,61	15,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0	
42	<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>	20	4,64	5,9	0	72,8	176	100	7	0,2	0,01	0,14	52,0	
874	<b>Компот из свежих плодов:</b> Яблоко или груша Вода сахар	200 45,4 172 24	0,2	0,2	22,3	110	12	2,4	0	0,8	0,02	0	0	
13	<b>Огурец свежий</b> <i>(овощная порция)</i>	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	560	25,58	15,49	58,35	496,01	220,56	356,11	86,17	4,91	0,31	11,45	67	

День 5: пятница

286	<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ:</b> Говядина Хлеб пшеничный Молоко или вода Лук репчатый Масло сливочное Масса припущенного лука Мука пшеничная Масса полуфабриката Вода	60/60 38 8 12 12 2 9 4 71 2 12	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	106,7	21,60	0,96	0,06	0,85	39,00
336	<b>Капуста тушеная</b> Капуста свежая Масло растительное Морковь Лук Томатная паста Мука сахар	150 214 5,3 3,8 7,2 9 1,8 4,5	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5
868	<b>КОМПОТ из смеси сухофруктов:</b> Смесь сухофруктов Сахар Кислота лимонная Вода	200 20 20	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,0	0,0
20	<b>Кондитерское изделие</b>	60	6,18	0,0	26	194,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	0,0
	<b>ИТОГО</b>	520	22,36	22,15	117,52	755,22	209,2	372,7	180,85	7,94	0,45	43,68	70,5

День 6. Понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, м					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A				
591	<b>ГУЛЯШ</b>	80															
	Мясо говядина	139															
	Масло растительное	5															
	Лук репчатый	18															
	Томатное пюре	12															
Мука пшеничная	4	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	194,69	26,01	2,32	0,17	1,28	0,00					
536	<b>ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ:</b>	150															
	Картофель молодой	128,3															
	Молоко	22,5															
	Масло сливочное	5,3	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	86,60	27,75	1,01	0,14	18,17	25,50				
8	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0				
874	<b>Сок фруктовый</b>	200	1	0,4	20,2	92	14	17	18	0,8	0,02	4,0	0				
13	<b>Помидоры свежие(соленые)</b>	53	1,0	0,4	2,3	21	11,5	0	7	0,3	0	5	0				
	<b>ИТОГО</b>	533	26,76	23,74	59,79	476,9	92,59	320,04	87,01	4,71	0,36	28,45	25,5				

*(овсян)*  
*(нога)*



День 7: вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг																																																	
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А																																																
608	<b>БИТОЧКИ</b> Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко или вода Сухари Масло растительное Соус красный №833	80/50 59 14 19 8 5	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	133,1	25,70	1,20	0,08	0,12	0,23																																																
																13	<b>Каша гороховая</b> горох Масло сливочное Соль	180 56 3,3 2	13,0	3,53	28,6	200,55	84,45	0	0	4,95	0,51	0	0																																
																																878	хлеб	50	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5	0	0	2,1	0,115	0	0	0															
																																															959	<b>Какао с молоком:</b> Сахар Какао (порошок) Молоко 2,5%	200 5 20 200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	111,11	25,56	2	0,02	1,33	5	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>610/50</b>	<b>34,32</b>	<b>14,54</b>	<b>70,11</b>	<b>627,16</b>	<b>280,78</b>	<b>244,21</b>	<b>58,26</b>	<b>5</b>	<b>0,725</b>	<b>6,45</b>	<b>23</b>																																																

День



Завтрак:

День 8: среда

Возрастная категория: 6,5-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A				
608	<b>КОГЛЕТЫ</b>	<b>80 / 50</b>															
	Говядина (котлетное мясо)	59															
	Хлеб пшеничный	14															
	Молоко или вода	19															
	Сухари	8															
	Масло растительное	5	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	133,10	25,70	1,20	0,08	0,12	23,00				
304	<b>РИС ОТВАРНОЙ:</b>	<b>100</b>															
	Рис	36,0															
	Масло сливочное	4,5															
	Соль	5,0	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	261,39	76,81	2,39	0,39	0,00	0,09				
8	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,00	0,00				
648	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>200</b>															
	Концентрат киселя	24															
	Сахар	10															
	вода	190	0,0	0,0	15,3	49,0	3,2	15,8	2,0	0,0	0,02	5,6	0,03				
42	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	<b>20</b>	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	100,0	7,00	0,20	0,01	0,14	52,00				
338	яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	16	0,3	9	11	0,03	0	0				
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>26,37</b>	<b>26,35</b>	<b>109,06</b>	<b>754,47</b>	<b>324,05</b>	<b>446,69</b>	<b>134,61</b>	<b>15,84</b>	<b>0,66</b>	<b>5,86</b>	<b>75,12</b>				

Завтрак:

День 9: четверг

Возрастная категория: 6.5-11 ле

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А					
286	<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ:</b>	60/60																
	Говядина б/к	38																
	Хлеб пшеничный	8																
	Молоко или вода	12																
	Лук репчатый	12																
	Масло сливочное	2																
	Масса припущенного лука	9																
	Мука пшеничная	4																
	Масса полуфабриката	71																
	Масло сливочное	2																
	Вода	12																
	Масса готовых тефтелей	60																
<b>Соус сметанный с луком, № 356</b>	60																	
Соль йодированная	1	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	106,7	21,60	0,96	0,06	0,85	39,00						
536	<b>Макаронны отварные:</b>	150																
	Макаронны	51																
	Масло сливочное	5,3	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06							
	Соль йодированная	1	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	35,1	14,1	1,05	0,13	0,00						
8	Хлеб пшеничный	50																
45	<b>Кофейный напиток</b>	200																
	Кофейный напиток	3																
	Сахар	9																
	молоко	100	4,8	4,8	24,92	159,56	96,0	0	0,0	0,2	5,8	0,0						
13	<b>Салат из свежих огурцов</b>	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	5,7	0,0					
	<b>Кондитерское изделие</b>	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0					
20	<b>ИТОГО</b>	580	26,58	27,97	109,67	754,97	170,86	204,48	65,24	3,7	6,09	6,55	60					

