

Утверждаю:

Директор МБОУ

Хатар-Хадайская СОШ

/Шабаетова Д.Ю./

« 02 » 09 20 24 г.



## ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

период, год: осенне-зимний период 2024-2025 гг.

возраст детей: от 7 – 11 лет включительно

особенности: для питания детей в школе

с определением пищевой и энергетической ценности

сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ре. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011.

Технико-технологические карты культурных изделий

с. Хадай, 2024

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**1 неделя 3 день**

[illegible]

**1 неделя 4 день**

[illegible]

## 1 неделя 5 день

[illegible]

## 1 неделя 6 день

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible]

2 неделя 5 день

| №<br>п/п | №<br>рецепта | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                | Масса<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | рет.эк./сут | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|---------------------------------------|---------|---------|---------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|          |              |                                                     |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                       | В1      | В2      | С       | А           | Д       | Са      | Р       | Mg      | Fe      | йод     |
| ОБЕД     |              |                                                     |              |                      |       |          |                                       |         |         |         |             |         |         |         |         |         |         |
| 1        | 52           | Салат из<br>отварной<br>свеклы                      | 60           | 1,33                 | 6,17  | 8,33     | 93,5                                  | 0,58    | 1,18    | 9,48    | 0           | 0       | 32,3    | 37,6    | 19,2    | 1,22    | 0,018   |
| 2        | 66           | Щи из свежей<br>капусты с<br>мясом и со<br>сметаной | 200          | 2,74                 | 7,22  | 11,99    | 155,4                                 | 0,048   | 0,108   | 3,522   | 58,254      | 1,292   | 88,872  | 79,26   | 32,676  | 0,99    | 0,0222  |
| 3        | 193          | Плов из<br>отварной<br>говядины                     | 150          | 26,988               | 28,56 | 37,5     | 449,25                                | 0,306   | 0,274   | 2,622   | 144,12      | 1,69    | 158,37  | 128,2   | 52,992  | 2,207   | 0,0144  |
| 4        | промыш.      | Яблоки                                              | 100          | 0,36                 | 0     | 16,14    | 41,4                                  | 0,06    | 0,06    | 4,254   | 30,402      | 0,006   | 61,212  | 13,212  | 13,872  | 2,382   | 0,0072  |
| 5        | промыш.      | Хлеб<br>пшеничный                                   | 45           | 2,87                 | 0,6   | 11,004   | 58,02                                 | 0,004   | 0,004   | 0,798   | 12,39       | 0,029   | 24,742  | 26,84   | 2,824   | 0,312   | 0,0003  |
| 6        | 296          | Какао с<br>молоком                                  | 200          | 5                    | 4,4   | 31,7     | 186                                   | 0,06    | 1,7     | 0,03    | 0           | 163     | 150     | 39      | 1,3     | 0       | 0       |
|          |              | Итого:                                              | 755          | 39,288               | 46,95 | 116,664  | 983,57                                | 1,058   | 3,326   | 20,706  | 245,166     | 166,017 | 515,5   | 324,13  | 122,864 | 7,111   | 0,0621  |
|          |              |                                                     |              |                      |       |          |                                       |         |         |         |             |         |         |         |         |         |         |

2 неделя 6 день

| №<br>п/п | №<br>рецепта | Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>(г) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал.) | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | рет.эк./сут | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. | мг/сут. |
|----------|--------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|---------------------------------------|---------|---------|---------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|          |              |                                              |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                                       | В1      | В2      | С       | А           | Д       | Са      | Р       | Mg      | Fe      | йод     |
| ОБЕД     |              |                                              |              |                      |        |          |                                       |         |         |         |             |         |         |         |         |         |         |
| 1        | 113          | Салат зимний на раст.масле                   | 60           | 0,82                 | 3,71   | 5,06     | 56,85                                 | 0,04    | 0,06    | 6,15    | 0           | 0,066   | 13,92   | 20,08   | 12,45   | 0,51    | 0,012   |
| 2        | 35           | Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной | 200          | 2,74                 | 7,22   | 11,99    | 155,4                                 | 0,048   | 0,108   | 3,522   | 58,254      | 1,292   | 88,872  | 79,26   | 32,676  | 0,99    | 0,0222  |
| 3        | 202          | Тефтели из говядины с рисом                  | 50           | 10,962               | 8,67   | 7,512    | 196,076                               | 0,12    | 0,18    | 0,642   | 45,648      | 1,044   | 84,006  | 138     | 7,776   | 0,642   | 0,003   |
| 4        | 227          | Макароны отварные                            | 100          | 5,574                | 4,596  | 18,56    | 105,9                                 | 0,006   | 0,012   | 3,024   | 31,632      | 0,614   | 61,242  | 43,242  | 7,248   | 0,636   | 0,0006  |
| 5        | промыш.      | Хлеб пшеничный                               | 45           | 2,87                 | 0,6    | 11,004   | 58,02                                 | 0,004   | 0,004   | 0,798   | 12,39       | 0,029   | 24,742  | 26,84   | 2,824   | 0,312   | 0,0003  |
| 6        | 319          | Булочка дорожная                             | 80           | 2,454                | 4,212  | 24,36    | 145,26                                | 0,03    | 0,03    | 2,07    | 27,54       | 0,6     | 18,654  | 78,66   | 6,642   | 0,102   | 0,0012  |
| 7        | 283          | Компот из смеси сухофруктов                  | 200          | 0,36                 | 0      | 18,84    | 74,4                                  | 0,028   | 0,024   | 9,354   | 40,536      | 0,96    | 34,068  | 34,068  | 5,454   | 0,007   | 0,0018  |
|          |              | Итого:                                       | 735          | 25,78                | 29,008 | 97,326   | 791,906                               | 0,276   | 0,418   | 25,56   | 216         | 4,605   | 325,5   | 420,15  | 75,07   | 3,199   | 0,0411  |
|          |              |                                              |              |                      |        |          |                                       |         |         |         |             |         |         |         |         |         |         |
|          |              |                                              |              |                      |        |          |                                       |         |         |         |             |         |         |         |         |         |         |
|          |              |                                              |              |                      |        |          |                                       |         |         |         |             |         |         |         |         |         |         |

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений. Пермь 2008 г.

Приложение к сборнику "Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий". Пермь 2009г.

