

Комитет образования Администрации Новгородского муниципального района
Муниципальное АВТОНОМНОЕ общеобразовательное учреждение
«ТЁСОВО-НЕТЫЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Тёсово-Нетельская СОШ»

Е.П.Икконен

01.09.2022г

Десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для организации питания детей

в МАОУ «Тёсово-Нетельская СОШ» (возрастная группа 7-11 лет)

Осенний сезон 2022 года

(питание 2-х разовое)

2022 г.

таблица «Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся в МАОУ «Тёсово-Нельтальская средняя общеобразовательная школа» разработано в соответствии с утвержденными СанПиН 2.3/2.4.3530-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». В процессе работы использовался следующий материал:

1.100 рецептов блюд (технологических карт), химический состав и пищевая ценность блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. Программа «Питание». Интернет-ресурс: [1000блюд]

Технологические карты (технологических карт), химический состав и пищевая ценность блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. Программа «Питание». Интернет-ресурс: [1000блюд]

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зарубнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересенный. – К.: А.С.К., 2005 (ЗЦП 2005)

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лашинской. – М.: ХлебпродИнформ, 2004. – 639 с. (Лаш.2004)

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дельта принт, 2011, 2015. – 628 с. (МТ2011, МТ2015)

Большой справочник кулинарии: продукты питания и блюда(ЕС)

Технологические карты ДОУ [733 Блюда] интернет ресурс <http://rbrprog.ru/databaza/foodbook1/1/516.php> (788 Блюда)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Программа «Питание». Интернет-ресурс (Инт.Пит.)

Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»: под ред. А.И.Корень (И.Я.Корень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День I							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный с консерви	160	12,08	19,92	4,06	271	210, 306 MT2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95		
	Масло сливочное(порциями)	10	0,04	4,12	0,04		100,6 379 MT2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2		37,4 6. MT2011
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3		96,8 БС
							44 338 MT2015
ИТОГО за завтрак		510	18,93	27,56	49,55	549,8	
ОБЕД							
	Салат из моркови отварной с растительным маслом	65	0,78	2,28	4,44		
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55		41,4 108MT2011
	Рис отварной	150	3,57	6	0,33		171,4 82MT2015
	Гуляш	90	13,87	7,85	6,53		188,82 194. 1000б.под
	Кисель	200	0,12	0,08	28,53		150 591 3ЩИ2005
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3		101,5 351 MT 2011
							81,45 БС
ИТОГО за обед		800	27,66	26,78	66,68	734,57	
ИТОГО за день							
		1310	46,59	54,34	116,23	1284,37	
среднее значение за период		1310	46,59	54,34	116,23	1284,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная	200	6,4	8,2	28,4	186	182 МТ2011
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,73	64,17	377МТ2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2	96,8	БС
	Масло сливочное(порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,4	6. МТ2011
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	144	469 МТ2011
ИТОГО							
за завтрак		500	13,45	19,04	90,33	528,37	
ОБЕД							
	Салат из соленого огурца	100	1,1	0,2	3,8	22	70 МТ2015
	Суп овощной с мясом и сметаной	200	3,3	0,52	8,45	176,5	4. ЗСП
	Пюре картофельное	150	3,08	9,62	18,86	181,5	128МТ2015
	Зразы рыбные с яйцом	100	14,5	6,08	15,05	173,33	265 788Блюл
	Компот из ягод	200	0,4	0,2	9,4	43,4	342МТ2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ИТОГО							
за обед		795	25,3	17,16	70,86	678,18	
ИТОГО		1295	38,75	36,2	161,19	1206,55	
на день							
Среднее значение за период		1302,5	42,67	45,27	138,71	1245,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК							
	Макаронны отварные с сыром	150	10,4	7,8	23,7	225,72	204 МТ2011
	Какао с молоком	200	4,08	3	17,58	118,6	382 МТ2011
	Масло сливочное(порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,4	6. МТ2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2	96,8	БС
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	44	338 МТ2015
ИТОГО за завтрак		500	18,16	15,76	70,82	522,52	
ОБЕД							
	Винегрет	100	1,3	2,3	7,3	91,51	67МТ2015
	Суп каргофельный с бобовыми	200	8,42	4,28	8,76	173,14	774. 1000блюд
	Жаркое по-домашнему	240	24,18	26,4	24,26	287,7	259МТ2015
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342 МТ2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ИТОГО за обед		785	36,98	33,68	83,5	748,4	
ИТОГО за день		1285	55,14	49,44	154,32	1270,92	
Среднее значение за период		1296,66667	46,8266667	46,66	143,913333	1253,946667	

Прим. пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Часть 1							
День 4							
ЗАВТРАК							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	27,84	18	32,4	284,6	469 ЗП2005
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	376 МТ2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2	96,8	БС
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	44	338 МТ2015
ИТОГО на завтрак		510	32,01	18,84	71,37	485,4	
Обед							
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,82	2,75	4,68	47,82	51 Лапи.2004
	Рассольник ленинградский	200	6,93	4,26	10,7	156,8	594.1000Блюд
	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	7,4	103,42	183.1000Блюд
	Котлета	90	12,42	9,42	12,85	217,5	307.1000Блюд
	Сок натуральный фруктовый про	200	1	0	23,46	94,25	389МТ2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ИТОГО на обед		745	26,69	21,67	74,39	701,24	
ИТОГО на день		1255	58,7	40,51	145,76	1186,64	
Среднее значение за период		1286,25	49,795	45,1225	144,375	1237,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеница молочная	200	4,42	6,2	11,24	178,26	182 МТ 2011
	Кисель	200	0,12	0,08	28,53	101,5	351 МТ 2011
	Масло сливочное(порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,4	6. МТ2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2	96,8	БС
	Яйцо куриное отварное	50	6,4	5,7	0,4	87	
ИТОГО		500	14,22	16,54	59,41	500,96	
ОБЕД							
	Салат из моркови отварной с растительным маслом	65	0,78	2,28	4,44	41,4	108МТ2011
	Щи из свежей капусты с курой и рисом	200	7,26	5,8	7,72	134,04	871. 1000блюд
	Рис отварной	150	3,57	6	0,33	188,82	194. 1000блюд
	Рыба припущенная	90	14	11,6	1,74	113,26	75 Илл. "Пит"
	Компот из ягод	200	0,4	0,2	9,4	43,4	342МТ2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ИТОГО		750	28,93	26,42	38,93	602,37	
ИТОГО за день							
		1250	43,15	42,96	98,34	1103,33	
Среднее значение за период							
		1279	48,466	44,69	135,168	1210,362	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная	200	8,8	9,1	35,5	208	183 МТ2011
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,73	64,17	377МТ2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2	96,8	БС
	Масло сливочное(порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,4	6. МТ2011
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	144	469 МТ2011
ИТОГО за завтрак		500	15,85	19,94	97,43	550,37	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47 МТ2015
	Суп рыбный со сметаной	206	10,34	6,73	7,86	87,98	43. 178 блюдо
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688 3ЦП2005
	Гуляш	90	13,87	7,85	6,53	150	591 3ЦП2005
	Компот из апельсинов	180	0,4	0,09	30,3	124,7	374 МТ2012
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ИТОГО за обед		771	34,75	24,73	94,89	698,28	
ИТОГО за день		1271	50,6	44,67	192,32	1248,65	
Среднее значение за период		1277,66667	48,8216667	44,6866667	144,693333	1216,743333	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
седела 2							
день 7							
АВТРАК							
	Каша рисовая на молоке	200	5,1	10,72	33,42	251	182 МТ2015
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382 МТ2011
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,44	19,2	96,8	БС
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	44	338 МТ2015
ТОГО		540	12,82	15,1	80,5	510,4	
з завтрак							
БЕД							
	Винегрет	100	1,3	2,3	7,3	91,51	67МТ2015
	Суп картофельный с макаронными	200	9,53	4,45	15,57	167,05	82/107МТ2014
	Пюре картофельное	150	3,08	9,62	18,86	181,5	128МТ2015
	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	229МТ2007
	Сок натуральный фруктовый про	200	1	0	23,46	94,25	389МТ2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ТОГО		795	25,71	21,05	84,23	698,54	
в обед							
ТОГО		1335	38,53	36,15	164,73	1208,94	
в день							
среднее							
значение за		1285,85714	47,3514286	43,4671429	147,555714	1215,628571	
период							

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный со стуженным молоком	180	25,02	17,28	36,18	359,32	222МТ2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379 МТ2011
	Йогурт	120	4,09	1,9	4,7	53,2	ПР
ИТОГО за завтрак		500	32,28	21,86	56,83	513,12	
ЗБЕД							
	Салат из моркови отварной с растительным маслом	65	0,78	2,28	4,44	41,4	108МТ2011
	Суп картофельный с клецками	200	2,4	3,6	18,3	110,5	42 И.Я. Копь
	Голубцы ленивые	240	19,83	23,17	26	332,12	298 МТ2012
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342 МТ2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
ИТОГО за обед		750	26,09	29,75	91,92	680,07	
ИТОГО за день		1250	58,37	51,61	148,75	1193,19	
Среднее значение за период		1281,375	48,72875	44,485	147,705	1212,82375	

Принем пищи	Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК							
	Биточки с соусом сметанным с томатом	90	7,41	8,74	9,68	208,25	268_331MT2011
	Макаронные изделия отварные	160	5,52	2,52	26,45	149,13	309MT2011
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378MT2015
	Хлеб ржаной	50	2,92	0,54	15,3	81,45	BC
ИТОГО							
за завтрак		500	17,37	13,15	67,33	519,83	
ЗБЕД							
	Салат из соленого огурца	100	1,1	0,2	3,8	22,70	MT2015
	Свекольник со сметаной	200	8,57	6,95	15,87	140,47	137_1000б/блок
	Рагу овощное с мясом	240	26,17	23,26	46,7	457,3	188_3_1000б/блок
	Компот из ягод	200	0,4	0,2	9,4	43,4	342MT2015
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	BC
ИТОГО							
на обед		785	39,16	31,15	91,07	744,62	
ИТОГО							
за день		1285	56,53	44,3	158,4	1264,45	
Среднее значение за период		1281,77778	49,5955556	44,4644444	148,8933333	1218,56	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК							
	Щоре картофельное	150	3,08	9,62	18,86	181,5	128МТ2015
	Рыба припущенная	90	14	11,6	1,74	113,26	75 Инт. "Питг"
	Кисель	200	0,12	0,08	28,53	101,5	351 МТ 2011
	Хлеб ржаной	45	2,92	0,54	15,3	81,45	БС
	Сыр (порционнo)	20	1,9	5,2	1	50,2	
ИТОГО на завтрак		505	22,02	27,04	65,43	527,91	
УБЕД							
	Салат из овощей отварной с растительным маслом	60	0,82	2,75	4,68	47,82	51 Лапп.2004
	Суп молочный с рисом	200	4,7	3,9	5,8	107,8	7811000блюд
	Греча отварная	150	7,47	5,61	35,84	165	681 ЗЦП2005
	Тертели	90	11,78	12,91	14,9	219	286 ЗЦП2005
	Сок натуральный фруктовый про	200	1	0	23,46	94,25	389МТ2015
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,7	БС
ИТОГО за обед		740	29,17	26,47	101,68	737,57	
ИТОГО за день		1245	51,19	53,51	167,11	1265,48	
Среднее значение за период		1278,1	49,755	45,369	150,715	1223,252	