

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. МОРЯК-РЫБОЛОВ»
ОЛЫГИНСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В МКОУ «СОШ п. Моряк-Рыболов»
на 2020-2021 учебный год**

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК:
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ
ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ,
ООО ФИРМА «ПАРТНЁР».

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС

Технологическая карта №	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б		Ж		У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
ЗАВТРАК

ТК № 9	Макаронны отварные с тертым сыром	150	9,2	15,2	26,4	283	0,050	0,14	112,70	3,70	104,60	160,80	36,4	1,1
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
пр пр-ва	Кукуруза консервированная	50	1,6	0,3	8,25	43	0,2	0,00	0,02	0,7	27,0	0,00	66	3,1
ТК № 29	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО		13,18	30,29	44,79	431,8	0,350	0,14	112,72	4,70	138,76	186,0	112,28	4,83

Дополнительный приём

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

ЮБЕД

ТК № 18	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	8,84	4,34	21,00	158,42	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
ТК № 10	Макаронные изделия отварные с м/с	150	8,62	7,52	31,00	226,16	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК № 37	Сосиска отварная	60	6,70	13,84	9,75	190,36	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	10,08	85,80	0,98
ТК № 41	Овощная нарезка	30	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
ТК № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		26,89	26,02	91,46	707,58	0,27	7,64	21,01	1,47	64,39	182,65	160,08	4,57

**ДЕНЬ ВТОРОЙ
ЗАВТРАК**

TK № 22	Пюре картофельное с м/с	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0,00	0,00	43,69	0,00	35,26	1,28
TK № 45	Рыба туш. в томате с овощами	140	20,1	5,5	6,6	157	0,2	5,7	0,01	0,00	30,26	238,46	45,68	1,2
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
пр пр-ва	Сок натуральный(яблоко)	200	1,00	0,20	20,20	92	0,00	4,0	0,00	0,00	14,0	14,0	8,0	2,80
TK № 41	Овощная нарезка(огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,03	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,30
	ИТОГО		27,78	26,86	52,34	498,8	0,49	22,92	0,00	0,3	111,85	307,7	112,84	6,34
Дополнительный приём														
пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03

ОБЕД

TK № 19	Уха рыбацкая	200	3,96	7,34	21	165,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
TK № 27	Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
TK № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
TK № 39	Котлета мясная	80/20	9,87	15,30	8,80	212,38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		20,69	28,21	102,91	748,27	126,63	3,31	28,96	1,68	67,75	240,81	181,91	27,54

ДЕНЬ ТРЕТИЙ ЗАВТРАК

TK № 27	Каша рисовая рассыпчатая с м/с	180	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17	0,03	0,30	66,36	78,0	72,50	1,46
TK № 37	Сосиски отварные	50	5,5	12,0	0,20	130,5	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	70,00	8,00	0,90
TK № 47	Салат " Школьный	80	1,20	5,35	4,96	72,13	0,03	5,88	0,00	0,00	21,24	25,18	14,02	0,73

TK № 32	Компот	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,00	0,00	28,69	3,60	18,27	0,61
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	1,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		13,38	36,41	78,10	624,43	0,25	16,37	0,03	0,6	135,19	202,0	122,69	4,26

Дополнительный приём

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	--	--	------	--	------	------

ОБЕД

TK № 12	Борщ из св. капусты на м/бульоне	200	5,5	9,41	22,1	195,09	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
TK №41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
TK № 10	Макаронные изделия отварные с м/с	150	8,62	7,52	31,00	226,16	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
TK № 39	Тефтели с соусом	80/20	9,03	10,50	22,50	220,62	0,08	2,80	0,00	10,56	16,70	114,11	18,43	7,84
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	21,00	84,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		23,60	27,48	97,30	730,92	0,23	18,53	21,03	11,37	163,76	304,48	71,04	10,25

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

ЗАВТРАК

TK № 25	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	18,1	5,9	42,5	298	0,62	0,00	0,00		101,00	0,10	91,49	5,95
TK № 49	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	0,0	0,0	2,5	13,2	3,5	0,15
TK 3 39	Котлеты пром. пр-ва мясная	100	12,9	14,2	10,3	222	0,064	0,08	14,38	0,00	21,66	83,19	10,8	1,2
TK № 41	Овощная нарезка(огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11	0,03	7,00	0,00		17,00	30,00	14,00	0,50
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
TK 3 43	Кисель из джема	200	0,1	0,0	38,3	148	0,00	0,16	0,00	0,00	7,64		2,24	0,45

ИТОГО		34,58	37,26	96,24	784,8	0,834	8,24	14,38	0,3	156,7	151,6	131,93	8,81
Дополнительный приём													
пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,0	9,9	35	0,00	0,00		0,26		0,00	0,03

ОБЕД

TK № 13	Рассольник Ленинградский мяс.бульоне	200	2,84	6,71	19,1	148,15	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
TK № 25	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	12,3	6,08	39,78	263,04	0,59		0,05	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
TK № 50	Бефстроганов из печени	60/40	9	12	4,98	163,92	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
TK № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ИТОГО			26,87	25,11	93,57	707,75	0,97	16,67	0,08	7,11	210,27	415,12	63,98	3,83

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ
ЗАВТРАК**

TK № 1	Каша рисовая молочная	180	7,0	9,0	39,2	266	0,08	0,77	0,00		175,61	0,10	38,61	0,35
TK № 46	Бутердрод с маслом и сыром	30	6,7	9,60	13,20	167	0,04	0,05	0,00		165,20	0,00	17,0	0,6
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	1,0		6,0	2,5	0,0	3,5	0,15
ИТОГО			13,80	18,63	62,3	468	0,12	1,82	0,00	6,00	343,31	0,10	59,11	1,1

Дополнительный приём

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	--	--	------	--	------	------

ОБЕД

TK № 15	Суп картофельный с галушками на	200	6,8	8,2	24	197	0,052	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
TK № 26	Каша гречневая с м/с	150	7,46	5,61	35,84	223,69	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	323,00

TK № 51	Гуляш мясной	80/25	12,9	6,5	14	166,1	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
TK № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		29,89	20,63	103,55	719,43	0,32	25,15	0,13	19,69	165,13	457,50	119,18	335,29

ДЕНЬ ШЕСТОЙ ЗАВТРАК

TK № 10	Макаронные изделия отварные с м/с	150	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,00	0,00	4,86	11,17	37,17	8,77	0,89
TK № 44	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	0,00	7,05	2,5	13,15	2,24	0,45
TK № 37	Сосиски пром.пр-ва	50	5,5	12,0	0,20	130,5	0,03	0,00	0,00	0,00	23,14	0,00	13,47	1,63
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
TK № 32	Компот	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,00	6,4	28,69	3,6	18,27	0,61
пр пр-ва	Кукуруза консервированная	50	2,0	5,8	11,0	50	0,2		0,02	0,7	27,0	0,0	66	3,1
	ИТОГО		17,88	39,86	81,9	631,3	0,43	1,32	0,02	19,31	99,40	79,12	118,65	7,24

ОБЕД

TK № 19	Уха рыбацкая	200	1,96	7,34	1	77,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
TK № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
TK № 10	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,62	4,20	26,45	166,08	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
TK № 39	Котлета мясная	80	12,47	10,44	14,08	200,16	0,08	2,08	0,024	0,022	31,68	121,83	15,46	1,25
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Кондитерское изделие в ассортименте	60	4,50	5,88	43,20	243,72	0,6		6,00	0,19	17,40	54,00	12,00	1,26
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		27,28	28,18	114,44	820,50	127,19	5,12	51,31	0,56	76,46	285,50	121,42	14,89

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ЗАВТРАК

TK № 24	Плов из птицы	250	42,4	50,7	43,4	802	0,20	2,39	0,1	48,51	0,1	72,88	4,15
пр пр-ва	Икра кабачковая	50	1,2	5,4	5,10	73,2	0,01	4,2	0,00	24,6	0,00	9	0,42
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0,00	0,00	6,9	25,2	9,9	0,56
TK № 32	Компот	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,00	28,69	3,6	18,27	0,61
	ИТОГО		46,88	70,91	76,24	1056,00	0,32	6,91	0,10	108,70	28,9	110,05	5,74

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00		0,26		0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	--	------	--	------	------

ОБЕД

TK № 18	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мяс.бульоне	200	2,30	4,34	15,96	112,1	0,16	4,64	0,006	1,12	26,53	106,00	30,66	1,62
TK № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
TK № 22	Пюре картофельное с м/с	150	2,1	4,3	17,5	117,1	0,08	13,2	0,045	0,14	13,75	47,9	15,15	0,6
TK № 52	Куры запеченные с овощами, соусом	70/20	17	19	38	391	0,1	6,57	0,08	3,82	25	263,5	35,17	3,6
TK № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	1,3	0,27	14,01	63,67	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
пр пр-ва	Булочка сдобная	80	2,70	7,38	51,26	282,26	0,17	3,20	0,02	1,00	12,46	55,81	10,75	0,82
	ИТОГО		25,85	27,96	101,17	748,92	0,39	27,41	0,13	5,43	79,38	446,80	103,48	6,68

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ЗАВТРАК

TK № 21	Картофель тушённый с мясом кур	180	18,56	25,72	27,2	417,4	0,16	14,87			29,09		44,41	1,73
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	1,28	14,76	0,24	70,8	0,1			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
TK № 41	Овощная нарезка(огурец)	200	0,70	0,10	1,90	11	0,03	7,00	0,00		17,00	30,00	14,00	0,50
пр пр-ва	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140	0,040	4,0	0,00		40,00	24,00	18,00	0,80
	ИТОГО		22,14	40,98	61,94	639,20	0,33	25,87	0,00	0,3	92,99	79,20	86,31	3,59

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	------	------	------

ОБЕД

БК № 12	Борщ с морской капустой, мясом кур.	200	3,21	6,97	19	151,57	0,09	13,22	0,02	0,76	28,87	60,93	18,89	0,98
БК № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
БК № 26	Каша гречневая с м/с	150	7,46	5,61	47,00	268,33	0,18	0,00	0,02	12,98	12,98	208,50	67,50	323,00
БК № 54	Бефстроганов из печени	60/40	12,3	12	14	213,2	0,24	0,94		1,26	53,7	152	10,39	0,737
БК № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
	ИТОГО		25,70	24,90	109,71	765,74	0,56	17,16	0,04	15,35	109,65	450,83	119,28	325,58

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ЗАВТРАК

БК № 26	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	180	10,1	6,3	41,7	268,0	0,22	0,00	0,02	12,98	15,53	208,50	146,91	5,03
БК № 39	Котлета мясная про.пр-ва	100	12,9	14,2	10,3	222	0,064	28,75	0,00	43,75	21,66	166,38	20,8	1,2
БК № 44	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	0,00	7,05	2,5	13,15	3,5	0,15
пр пр-ва	Горошек зеленый	50	3,0	0,2	6,5	40	0,1	10	0,00	0,02	20	0,00	21	0,7
пр пр-ва	Хлеб пшеничный	30	2,28	14,76	0,24	70,8	0,1	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
БК № 43	Кисель из Джема	200	0,1	0,0	38,3	148	0,00	0,16	0,00	0,00	7,64	0,00	2,24	0,45
	ИТОГО		28,88	37,76	100,04	783,8	0,504	39,91	0,02	64,10	74,23	413,23	204,35	8,09

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	------	------	------

ОБЕД

ТК № 53	Суп картофельный с галушками на мис. Бульоне	200	7,8	10,2	12,2	171,8	0,052	22,15	0,06	2,5	120,00	149,00	19,1	1,2
ТК № 27	Рис отварной с м/с	150	4,13	5,25	43,40	237,35	0,10	0,00	0,00	0,40	10,70	28,31	82,40	14,40
ТК № 55	Рыба запеченная с овощами	60/40	12	11,8	4,3	171,4	0,1	3,00	1,8	0,5	248,00	197,2	65,84	0,774
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048	0,00	0,00	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
ТК № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
ТК № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		26,66	27,57	89,61	713,19	0,30	28,15	1,86	3,75	392,80	403,91	189,84	17,23

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ
ЗАВТРАК

ТК № 5	Каша манная молочная с м/с	180	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	0,00		190,45	0,10	25,79	0,44
ТК № 46	Бутерброд с маслом и сыром	30	6,7	9,60	13,20	167	0,04	0,05		0,00	165,20		17,0	0,6
ТК № 29	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	1,00	0,00	6,00	2,5	0,00	3,5	0,15
	ИТОГО		14,1	18,83	53,6	436	0,72	11,88	0,00	6,00	366,15	28,00	88,29	1,79

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ

пр пр-ва	Молоко	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
----------	--------	-----	-----	------	-----	----	------	------	--	--	------	--	------	------

ОБЕД

ТК № 13	Рассольник Ленинградский на	200	2,84	5,7	21	146,66	0,09	12,73	0,03	0,76	135	149	18,89	1
ТК № 41	Овощная нарезка	60	0,25	0,05	0,70	4,25	0,00	3,00	0,00	0,05	6,90	4,20	12,60	0,30
ТК № 38	Пельмени мясные	180	17,32	23,00	41,00	440,264	0,22	0,00	0,02	0,07	52,1	143,7	29,3	1,89
ТК № 29	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
пр пр-ва	Хлеб	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,048			0,3	6,9	25,2	9,9	0,56

ИТОГО		22,89	29,02	91,71	719,56	0,35	15,73	0,05	1,18	201,25	322,15	70,73	3,75
-------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	------