

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №15"  
Салько Наталья Александровна  
Салько Н.А.

01 Сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель  
Алексеев Сергей Петрович  
Алексеев С.П.

01 Сентября 2022г.

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

**Примерное циклическое десяти дневное меню для питания школьников  
в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении  
"Средняя общеобразовательная школа № 15".**

г. Черногорск, 2022г.

<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 11 лет и старше</b>						
<b>1 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
181	Каша манная	220.00	6.31	3.63	44.24	235.70
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	60/20/20	10.45	6.45	24.70	261.70
379	Кофейный напиток	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550.0</b>	<b>21.3</b>	<b>13.1</b>	<b>97.6</b>	<b>659.2</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100.00	1.60	8.97	3.62	90.80
б/н	Котлета мясная из п/ф	100.00	14.89	22.22	14.67	174.40
119	Суп гороховый	250.00	7.80	48.03	19.69	197.68
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880.0</b>	<b>37.1</b>	<b>87.0</b>	<b>121.8</b>	<b>922.3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>58.4</b>	<b>100.0</b>	<b>219.4</b>	<b>1581.5</b>

<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 11 лет и старше</b>						
<b>2 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленные из п/ф	100.00	0.80	0.00	1.70	10.00
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100.00	14.89	10.78	14.40	214.40
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630.0</b>	<b>22.5</b>	<b>17.6</b>	<b>97.3</b>	<b>640.9</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Салат "Горошинка"	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250.00	8.45	8.28	13.13	160.78
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	100.00	15.60	6.67	15.60	188.90
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
342	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	114.60
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890.0</b>	<b>37.8</b>	<b>27.3</b>	<b>125.3</b>	<b>864.4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>60.3</b>	<b>45.0</b>	<b>222.6</b>	<b>1505.4</b>

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
<b>3 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250.00	3.39	4.75	17.96	150.00
б/н	Сырники из творога п/ф	70.00	7.50	8.00	29.00	154.00
327	Соус молочный (сладкий)	50.00	0.97	2.26	6.63	50.75
382	Какао с молоком	200.00	3.78	0.67	26.00	118.60
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630.0</b>	<b>18.5</b>	<b>16.2</b>	<b>106.0</b>	<b>598.7</b>

<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.02	2.35	66.60
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	250 /20	4.93	10.38	18.44	157.00
128	Картофельное пюре	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100.00	9.78	0.74	3.80	105.00
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	60.00	3.00	0.40	27.40	128.20
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>920.0</b>	<b>24.2</b>	<b>28.9</b>	<b>118.4</b>	<b>858.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>45.1</b>	<b>224.5</b>	<b>1457.0</b>	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
<b>4 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	100.00	12.70	17.70	3.40	223.40
302	Каша перловая рассыпчатая	180.00	5.34	5.20	37.81	220.30
71	Помидоры свежие нарезка	100.00	1.12	0.10	3.17	22.00
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630.0</b>	<b>21.7</b>	<b>23.4</b>	<b>81.8</b>	<b>632.6</b>

<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100.00	0.96	6.08	3.65	70.70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4.30	8.05	16.90	152.40
291	Плов из птицы	100/180	23.73	14.65	50.03	427.47
389	Сок яблочный	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	40.00	2.00	0.26	18.26	85.40
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>900.0</b>	<b>33.3</b>	<b>29.3</b>	<b>121.8</b>	<b>882.0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55.0</b>	<b>52.8</b>	<b>203.6</b>	<b>1514.6</b>	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
<b>5 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100.00	7.00	8.00	70.00	170.00
б/н	Котлета рыбная п/ф	100.00	17.78	5.56	0.00	94.40
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620.00</b>	<b>31.1</b>	<b>20.4</b>	<b>146.7</b>	<b>659.5</b>

<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100.00	1.17	6.03	6.28	85.00
96	Рассольник ленинградский	250.00	2.01	5.58	22.40	160.50
289	Рагу из курицы	100/180	20.10	18.75	24.30	433.40
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200.00	0.00	0.00	31.10	123.00
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.40	0.20	12.70	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890.0</b>	<b>26.2</b>	<b>30.8</b>	<b>110.5</b>	<b>927.2</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>57.3</b>	<b>51.1</b>	<b>257.1</b>	<b>1586.7</b>

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
<b>6 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Салат "Горошинка"	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100.00	10.37	11.78	14.65	173.30
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.00
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620.00</b>	<b>24.52</b>	<b>25.16</b>	<b>94.41</b>	<b>612.7</b>

<b>Обед</b>						
304	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/ 25	8.68	10.63	16.30	191.10
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>910.0</b>	<b>41.0</b>	<b>34.7</b>	<b>143.8</b>	<b>912.5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>65.5</b>	<b>59.9</b>	<b>238.3</b>	<b>1525.2</b>

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100.00	1.60	8.97	3.62	90.80
б/н	Котлета рыбная п/ф	100.00	17.78	5.56	0.00	94.40
302	Каша перловая рассыпчатая	180.00	5.34	5.20	37.81	220.30
389	Сок яблочный	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640.0</b>	<b>28.6</b>	<b>20.2</b>	<b>88.1</b>	<b>615.6</b>

**Обед**

70	Огурцы соленые из п/ф	100.00	0.80	0.00	1.70	10.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	280/ 20	5.89	8.54	7.76	140.40
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	100.00	12.70	17.70	3.40	223.40
199	Пюре из гороха с маслом	180	15.59	7.84	40.03	291.43
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.40	0.20	12.70	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>920.0</b>	<b>38.5</b>	<b>34.6</b>	<b>111.4</b>	<b>923.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>67.1</b>	<b>54.8</b>	<b>199.5</b>	<b>1538.9</b>	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
8 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.02	2.35	66.60
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100.00	9.78	0.74	3.80	105.00
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.41	20.76	88.20
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640.0</b>	<b>18.4</b>	<b>14.1</b>	<b>97.4</b>	<b>636.7</b>

**Обед**

23	Салат из свежих помидор с луком	100.00	1.17	6.17	4.50	77.70
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	280/ 20	6.69	6.43	15.40	159.30
б/н	Голубцы с мясом и рисом из п/ф	280.00	14.00	14.00	19.00	303.30
331	Соус сметанный с томатом	100.00	1.76	5.00	7.02	80.10
б/н	Напиток лимонный	200.00	0.20	0.00	22.00	83.40
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.40	0.20	12.70	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	60.00	3.00	0.40	27.40	128.20
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1050.0</b>	<b>28.2</b>	<b>32.2</b>	<b>108.0</b>	<b>893.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46.7</b>	<b>46.3</b>	<b>205.4</b>	<b>1529.9</b>	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100.00	7.00	8.00	70.00	170.00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250.00	3.39	4.75	17.96	150.00
382	Какао с молоком	200.00	3.78	0.67	26.00	118.60
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	40.00	2.00	0.26	18.26	85.40
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620.0</b>	<b>17.5</b>	<b>14.0</b>	<b>145.0</b>	<b>585.2</b>

<b>Обед</b>						
71	Помидоры свежие нарезка	100.00	1.12	0.10	3.17	22.00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4.30	8.05	16.90	152.40
265	Плов из говядины	100/180	30.78	31.52	48.57	601.06
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880.0</b>	<b>38.7</b>	<b>40.1</b>	<b>105.8</b>	<b>940.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56.2</b>	<b>54.1</b>	<b>250.8</b>	<b>1525.6</b>	

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	100.00	0.80	0.00	1.70	10.00
258	Мясо духовое (говядина)	100/180	26.38	29.41	24.82	378.70
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
б/н	Хлеб ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640.0</b>	<b>30.2</b>	<b>29.9</b>	<b>68.2</b>	<b>576.0</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Салат "Горошинка"	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	250 /20	4.93	10.38	18.44	157.00
288	Курица отварная с маслом	100/5	22.41	24.65	0.46	313.09
205	Макароны отварные с овощами	180.00	6.20	7.20	41.07	226.10
342	Компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	114.60
б/н	Хлеб ржаной	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>870.0</b>	<b>39.8</b>	<b>47.5</b>	<b>111.2</b>	<b>934.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>69.9</b>	<b>77.4</b>	<b>179.3</b>	<b>1510.3</b>	

### Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

<b>Дни</b>	<b>Завтрак</b>	<b>%</b>	<b>Обед</b>	<b>%</b>
1	659.2	24.24	922.32	33.9
2	640.9	23.56	864.43	31.8
3	598.7	22.01	858.30	31.6
4	632.6	23.26	881.97	32.4
5	659.5	24.25	927.20	34.1
6	612.7	22.52	912.51	33.5
7	615.6	22.63	923.33	33.9
8	636.7	23.41	893.20	32.8
9	585.2	21.51	940.36	34.6
10	576.0	21.18	934.29	34.3
<b>Итого:</b>	<b>621.7</b>	<b>22.86</b>	<b>905.8</b>	<b>33.3</b>

Средние значения калорийности приведены согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки сборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс"2017 г.
2. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.