

СОГЛАСОВАНО:

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

01 Сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
Алексеев С.П.

01 Сентября 2022г.

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

г. Черногоorsk, 2022г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
1 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
181	Каша манная	200.00	5.74	3.30	40.22	214.28
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6.27	3.86	14.83	157.00
379	Кофейный напиток	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60
б/н	Хлеб ржаной	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
Итого за прием пищи:		500.0	17.0	10.2	88.0	553.5

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60.00	0.96	3.78	2.17	54.48
б/н	Котлета мясная из п/ф	90.00	13.40	20.00	13.20	157.00
119	Суп гороховый	200.00	6.24	38.42	15.75	158.14
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
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
Итого за прием пищи:		750.00	31.7	68.7	107.2	780.3
Всего за день:			48.7	79.0	195.2	1333.8

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
70	Огурцы соленные из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90.00	13.40	9.70	13.00	193.00
304	Рис отварной	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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
Итого за прием пищи:		550.00	20.0	15.5	87.9	573.6

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200.00	6.76	6.62	10.50	128.62
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	90.00	14.00	6.00	14.00	170.00
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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
Итого за прием пищи:		760.00	31.7	21.9	111.1	758.2
Всего за день:			51.7	37.4	199.0	1331.8

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
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	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:		610.00	17.5	16.0	97.2	556.9

Обед						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	200 /20	3.94	8.30	14.75	125.60
128	Картофельное пюре	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90.00	8.80	0.67	3.42	94.50
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	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
Итого за прием пищи:		780.0	20.5	22.5	105.3	733.8
Всего за день:		38.0	38.5	202.5	1290.7	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры, г	углеводы,г	
Завтрак						
б/н	Зразы рубленые с картоф. фашем из п/ф	90.00	11.40	15.90	3.10	160.10
302	Каша перловая рассыпчатая	160.00	4.75	4.62	33.81	195.84
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
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
Итого за прием пищи:		560.00	19.4	21.0	76.2	536.0

Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3.50	6.56	13.77	124.20
291	Плов из птицы	90/150	20.34	12.56	42.88	366.40
389	Сок яблочный	180.00	0.90	0.00	18.18	76.32
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
Итого за прием пищи:		740.0	28.2	23.3	103.5	734.6
Всего за день:		47.5	44.3	179.7	1270.7	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60.00	3.50	4.00	35.00	104.00
б/н	Котлета рыбная п/ф	90.00	16.00	5.00	0.00	85.00
304	Рис отварной	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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
Итого за прием пищи:		550.0	25.6	14.8	108.9	563.6

Обед						
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60.00	0.70	3.62	3.77	51.00
96	Рассольник ленинградский	200.00	1.61	4.47	12.58	128.40
289	Рагу из курицы	90/150	17.23	16.07	20.83	347.20
883	Кисель из концентрата на фруктовых 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
Итого за прием пищи:		760.0	22.4	24.6	94.7	774.9
Всего за день:			48.1	39.4	203.6	1338.5

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Салат "Горошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	90.00	10.37	11.78	14.65	156.00
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:		550.0	22.25	22.17	89.02	561.6

Обед						
304	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/ 25	7.10	8.70	13.34	156.40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	14.01	14.00	20.00	138.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
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	40.00	2.00	0.26	18.26	85.40
Итого за прием пищи:		770.0	34.8	29.7	123.0	773.3
Всего за день:			57.0	51.9	212.0	1334.9

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60.00	0.96	3.78	2.17	54.48
б/н	Котлета рыбная п/ф	90.00	16.00	5.00	0.00	85.00
302	Каша перловая рассыпчатая	160.00	4.75	4.62	33.81	195.84
389	Сок яблочный	180.00	0.90	0.00	18.18	76.32
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
Итого за прием пищи:		550.0	25.5	13.9	80.6	536.9

Обед

70	Огурцы соленые из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/ 20	4.80	6.96	6.32	114.40
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	90.00	11.40	15.90	3.10	160.10
199	Пюре из гороха с маслом	150.00	12.99	6.53	33.36	242.86
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
Итого за прием пищи:		760.0	33.2	29.9	102.3	781.5
Всего за день:		58.7	43.8	182.9	1318.4	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
8 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90.00	8.80	0.67	3.42	94.50
304	Рис отварной	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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
Итого за прием пищи:		560.0	16.4	10.6	88.7	557.7

Обед

23	Салат из свежих помидор с луком	60.00	0.70	3.70	2.70	46.60
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200/ 20	5.45	5.24	12.55	129.80
б/н	Голубцы с мясом и рисом из п/ф	240.00	14.00	14.00	19.00	260.00
331	Соус сметанный с томатом	50.00	0.88	2.50	3.51	40.05
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
Итого за прием пищи:		840.0	25.6	26.0	99.9	749.3
Всего за день:		42.1	36.6	188.6	1306.9	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60.00	3.50	4.00	35.00	104.00
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
Итого за прием пищи:		580.0	14.0	10.0	110.0	519.2

Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3.50	6.56	13.77	124.20
265	Плов из говядины	90/150	26.38	27.02	41.63	515.20
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
Итого за прием пищи:		750.0	33.0	34.1	94.5	817.5
Всего за день:			47.0	44.0	204.5	1336.7

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
70	Огурцы соленые из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
258	Мясо духовое (говядина)	90/150	22.61	25.21	21.27	324.60
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
Итого за прием пищи:		560.0	26.1	25.7	63.9	517.9

Обед						
б/н	Салат "Торошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	200 /20	3.94	8.30	14.75	125.60
288	Курица отварная с маслом	90/5	20.28	22.30	0.42	283.27
205	Макароны отварные с овощами	150.00	5.17	6.00	28.52	188.40
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
Итого за прием пищи:		740.0	34.0	39.9	91.0	819.4
Всего за день:			60.0	65.7	155.0	1337.3

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	553.5	23.55	780.27	33.2
2	573.6	24.41	758.23	32.3
3	556.9	23.70	733.80	31.2
4	536.0	22.81	734.62	31.3
5	563.6	23.98	774.90	33.0
6	561.6	23.90	773.27	32.9
7	536.9	22.85	781.46	33.3
8	557.7	23.73	749.25	31.9
9	519.2	22.09	817.50	34.8
10	517.9	22.04	819.37	34.9
Итого:	547.7	23.50	772.3	32.60

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.