

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №15"

Салько Н.А.

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
Предприниматель

Алексеев С.П.

2023г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

**Примерное циклическое десятидневное меню для питания школьников
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №15»**

г. Черногоorsk, 2023г.

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						
384	Каша "Дружба"	200.00	6.80	8.90	34.6	241.00
12	Бутерброд горячий с сыром на пш. хлебе	60.00	7.80	12.00	15.10	203.80
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
Итого за прием пищи:			15.6	21.1	38.6	545.6

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:			31.7	68.7	107.2	780.3
Всего за день:			47.3	89.8	145.8	1325.9

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 соленые 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
694	Картофельное пюре	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
1042	Напиток из ягод вишни	200.00	0.30	1.30	23.10	104.70
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:			19.2	20.5	72.8	560.1

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 куринная 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:			31.7	21.9	111.1	758.2
Всего за день:			50.9	42.4	183.9	1318.3

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
384	Каша рисовая вязкая	200.00	4.63	9.75	39.45	214.30
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
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
Итого за прием пищи:			16.5	21.7	108.6	583.6

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	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
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
377	Напиток из ягод брусники	200.00	0.10	0.00	12.40	51.00
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
Итого за прием пищи:			19.5	22.1	65.5	503.5

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
82	Борщ с капустой, картофелем и тушеной	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:			20.5	22.5	105.3	733.8
Всего за день:			37.0	44.2	213.9	1317.4

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:			28.2	23.3	103.5	734.6
Всего за день:			47.7	45.4	169.0	1238.1

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:			25.1	14.7	104.3	542.2

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 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
Итого за прием пищи:			22.4	24.6	94.7	774.9
Всего за день:			47.6	39.3	199.0	1317.1

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
б/н	Салат "Горошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
б/н	Котлета с говядиной	90.00	13.40	9.70	13.00	193.00
309	Макаронны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:			23.39	18.69	82.10	558.2

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 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:			34.8	29.7	123.0	773.3
Всего за день:			58.2	48.4	205.1	1331.5

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
384	Каша ячневая вязкая	200.00	7.20	11.00	35.00	263.50
15	Сыр (порциями)	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00
382	Какао с молоком	200.00	3.78	0.67	26.00	118.60
б/н	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	42.00
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
Итого за прием пищи:			18.4	17.0	88.7	570.6

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. фашем 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:			33.2	29.9	102.3	781.5
Всего за день:			51.6	46.9	191.0	1352.1

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	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, тушеная 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	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:			15.5	10.4	79.9	515.9

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
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
б/н	Котлета куринная рубленая из п/ф	90.00	14.00	6.00	14.00	170.00
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:			30.2	21.3	121.8	814.9
Всего за день:			45.7	31.7	201.7	1330.8

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологич	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			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
384	Каша пшеница вязкая	200.00	7.02	5.94	34.20	306.10
379	кофейный напиток	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60
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:			15.6	13.0	102.8	594.2

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:			33.0	34.1	94.5	817.5
Всего за день:			48.6	47.0	197.3	1411.7

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 день						
№ технологич	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			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	1.40	0.20	12.70	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:			26.1	25.6	63.9	517.9

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	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	Макаронные 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:			34.0	39.9	91.0	819.4
Всего за день:			60.1	65.6	154.9	1337.3

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	545.6	23.22	780.27	33.2
2	560.1	23.83	758.23	32.3
3	583.6	24.83	733.80	31.2
4	503.5	21.43	734.62	31.3
5	542.2	23.07	774.90	33.0
6	558.2	23.75	773.27	32.9
7	570.6	24.28	781.46	33.3
8	515.9	21.95	814.91	34.7
9	594.2	25.29	817.50	34.8
10	517.9	22.04	819.37	34.9
Итого:	549.2	23.50	778.8	32.60

Средние значения калорийности приведены согласно Сан ПиН 3.1/2.4.3598-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" [М.: Хлебпродинформ,2004]
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно - методическое пособие/ Сост. А.В. Румянцев - 3 -е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство <<Дело и Сервис>>, 2002. - 1016с,
3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" [М.: Минторг СССР, 1983]
4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" А. И. Злобнов, В.А. Цыганенко, - К., ООО "Издательство Арий", М:ИКТЦ "Лада", 2010
5. "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.
6. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.