Салько Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Салько Наталья Александровна
Дата: 2023.09.01 13:30:56 +07'00'

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №15"
Салько Наталья Александровна
_____ Салько Н.А.
01 Сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
_____ Алексеев С.П.
01 Сентября 2023г.

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 15".

г. Черногорск, 2023г.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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 молочная	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 ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
	Итого за прием пищи:	**550,0**	**21,3**	**13,1**	**97,6**	**659,2**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,70	6,30	5,68	132,90
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	48,03	19,69	154,50
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 ржано-пшеничный	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:	**880,00**	**36,0**	**71,0**	**112,8**	**837,6**
	Всего за день:		**57,2**	**84,1**	**210,4**	**1496,8**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
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 ржано-пшеничный	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:	**630,00**	**35,7**	**10,5**	**121,1**	**559,4**
Обед						
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	135,78
б/н	Котлета куриная рубленная из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
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 ржано-пшеничный	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:	**870,00**	**34,7**	**44,5**	**112,1**	**920,7**
	Всего за день:		**70,4**	**55,0**	**233,2**	**1480,2**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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 ржано-пшеничный	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:	**630,00**	**18,5**	**16,2**	**106,0**	**598,7**
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,66
82	Борщ с капустой, картофелем	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
331	Соус сметанный с томатом	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	2,70	0,60	25,50	122,40
	Итого за прием пищи:	**970,0**	**30,6**	**36,1**	**124,4**	**928,3**
	Всего за день:		**49,1**	**52,3**	**230,4**	**1527,0**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,80	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 ржано-пшеничный	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:	**630,00**	**20,3**	**21,0**	**91,9**	**636,4**
Обед						
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
305	Рис припущеный	180	4,37	5,20	44,00	239,94
б/н	Биточки куринные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**870,0**	**25,9**	**43,8**	**111,6**	**934,9**
	Всего за день:		**46,2**	**64,7**	**203,5**	**1571,3**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	100,00	7,00	8,00	70,00	150,00
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**600,0**	**46,4**	**19,1**	**178,7**	**678,1**
Обед						
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
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
б/н	Тефтели куринные из п/ф	100,00	10,80	12,49	11,97	202,00
883	Кисель из концентрата на плодовых илиягодных экстрактах	200,00	0,00	0,00	31,10	123,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**880,0**	**19,4**	**43,3**	**108,7**	**918,8**
	Всего за день:		**65,8**	**62,4**	**287,4**	**1596,9**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100,00	8,09	11,46	8,41	166,70
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 ржано-пшеничный	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:	**620,0**	**22,24**	**24,84**	**88,17**	**606,1**
Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
111	Суп с макаронными изделиями	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**880,0**	**35,6**	**34,2**	**121,8**	**923,2**
	Всего за день:		**57,8**	**59,0**	**210,0**	**1529,3**

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 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**	
завтрак						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,70	6,30	5,68	132,90
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,81	220,30
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**620,0**	**24,4**	**21,0**	**91,7**	**645,6**
Обед						
70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	8,00	0,00	1,70	10,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	5,89	8,54	7,76	120,40
б/н	Биточки куринные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
199	Пюре из гороха с маслом	180,00	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 ржано-пшеничный	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:	**870,0**	**45,5**	**40,9**	**110,4**	**950,1**
	Всего за день:		**69,9**	**61,9**	**202,2**	**1595,8**

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 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**	
завтрак						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
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 ржано-пшеничный	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:	**620,0**	**23,3**	**12,5**	**92,5**	**576,0**
Обед						
23	Салат из свежих помидор с луком	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем	250,00	6,69	6,43	15,40	130,30
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**870,0**	**30,0**	**44,0**	**107,3**	**921,8**
	Всего за день:		**53,3**	**56,5**	**199,7**	**1497,8**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 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	
	Завтрак					
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100,00	7,00	8,00	70,00	150,00
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 ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
	Итого за прием пищи:	**640,0**	**18,5**	**14,1**	**154,1**	**608,0**
	Обед					
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
305	Рис припущеный	180	4,37	5,20	44,00	239,94
б/н	Биточки мясные из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	286,70
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**900,0**	**40,3**	**17,4**	**139,5**	**865,9**
	Всего за день:		**58,8**	**31,5**	**293,6**	**1473,9**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 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	
	Завтрак					
70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**640,0**	**34,8**	**23,0**	**96,3**	**573,6**
	Обед					
б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
82	Борщ с капустой, картофелем	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
б/н	Тефтели куринные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
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 ржано-пшеничный	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:	**880,0**	**28,7**	**35,4**	**127,2**	**844,6**
	Всего за день:		**63,5**	**58,3**	**223,5**	**1418,2**

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	659,2	24,24	837,64	30,8
2	559,4	20,57	920,73	33,9
3	598,7	22,01	928,31	34,1
4	636,4	23,40	934,86	34,4
5	678,1	24,93	918,82	33,8
6	606,1	22,28	923,24	33,9
7	645,6	23,74	950,13	34,9
8	576,0	21,18	921,75	33,9
9	608,0	22,35	865,94	31,8
10	573,6	21,09	844,60	31,1
Итого:	**614,1**	22,58	**904,6**	33,3

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 зборника : 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.