Салько Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Салько Наталья Александровна
Дата: 2023.09.01 13:33:37 +07'00'

СОГЛАСОВАНО:

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

УТВЕРЖДАЮ:

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

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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 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 молочная	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 ржано-пшеничный	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 говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
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 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:	**750,00**	**30,7**	**54,4**	**99,1**	**708,3**
	Всего за день:		**47,7**	**64,6**	**187,1**	**1261,8**

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 соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
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 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:	**550,00**	**31,8**	**9,0**	**109,3**	**500,2**
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	108,67
б/н	Котлета куриная рубленная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
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 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:	**740,00**	**28,9**	**37,4**	**98,4**	**807,3**
	Всего за день:		**60,7**	**46,5**	**207,6**	**1307,5**

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 с творога из 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	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 и картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
331	Соус сметанный с томатом	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Компот из смеси 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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**810,0**	**25,9**	**28,8**	**103,6**	**763,3**
	Всего за день:		**43,5**	**44,9**	**200,8**	**1320,1**

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	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,19	13,72	12,21	204,48
302	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,75	4,62	33,81	183,60
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**540,00**	**17,6**	**18,8**	**81,1**	**546,8**
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
305	Рис припущеный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки куринные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
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:	**740,0**	**22,7**	**36,6**	**98,5**	**807,2**
	Всего за день:		**40,3**	**55,4**	**179,6**	**1354,0**

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	90,00
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
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 пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**520,0**	**38,4**	**13,5**	**132,2**	**556,1**

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
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**16,5**	**35,4**	**88,1**	**770,6**
	Всего за день:		**54,8**	**48,8**	**220,3**	**1326,6**

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	7,28	10,31	7,63	150,03
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 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:	**550,0**	**19,16**	**20,70**	**82,00**	**555,6**

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
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 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:	**740,0**	**30,1**	**29,2**	**101,8**	**776,7**
	Всего за день:		**49,2**	**49,9**	**183,8**	**1332,3**

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 говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
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 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:	**550,0**	**21,8**	**14,6**	**85,7**	**571,6**
Обед						
70	Огурцы соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
б/н	Биточки куринные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86
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:	**740,0**	**33,0**	**35,6**	**100,5**	**820,3**
	Всего за день:		**54,8**	**50,2**	**186,2**	**1391,8**

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						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
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 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:	**540,0**	**20,7**	**10,9**	**83,6**	**515,2**
Обед						
23	Салат из свежих помидор с луком	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200,00	5,45	5,24	12,55	104,24
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
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:	**740,0**	**25,9**	**36,7**	**95,4**	**794,3**
	Всего за день:		**46,6**	**47,6**	**179,0**	**1309,5**

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	90,00
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:	**600,0**	**15,0**	**10,1**	**119,1**	**548,0**
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
305	Рис припущеный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	256,03
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:	**770,0**	**35,5**	**14,6**	**123,9**	**758,3**
	Всего за день:		**50,5**	**24,7**	**243,0**	**1306,3**

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
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
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:	**560,0**	**31,2**	**19,5**	**89,3**	**515,8**
Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
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 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:	**750,0**	**23,9**	**29,0**	**105,9**	**739,3**
	Всего за день:		**55,1**	**48,4**	**195,3**	**1255,1**

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	553,5	23,55	708,34	30,1
2	500,2	21,29	807,28	34,4
3	556,9	23,70	763,25	32,5
4	546,8	23,27	807,17	34,3
5	556,1	23,66	770,55	32,8
6	555,6	23,64	776,65	33,0
7	571,6	24,32	820,28	34,9
8	515,2	21,92	794,25	33,8
9	548,0	23,32	758,28	32,3
10	515,8	21,95	739,30	31,5
Итого:	**542,0**	**23,50**	**774,5**	**32,60**

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.