

СОГЛАСОВАНО:

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

01 Марта 2023г.

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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

г. Черногоorsk, 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
 Алексеев С.П.

01 Марта 2023г.



День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
174	Каша рисовая молочная	220.00	5.09	10.73	43.40	235.73
3	Бутерброд горячий с сыром	60/20/20	10.45	6.43	24.72	261.67
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:		560.0	20.5	20.2	101.1	679.6

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100.00	1.60	8.97	3.62	90.80
119	Суп гороховый	250.00	7.80	48.03	19.69	197.68
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
342	Компот из ягод вишни	200.00	0.32	0.08	28.20	116.60
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:		880.00	34.3	80.0	132.5	898.1
Всего за день:		54.8	100.2	233.6	1577.7	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.02	2.35	66.60
б/н	Котлета рыбная п/ф	100.00	17.78	5.56	0.00	94.40
128	Картофельное пюре	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
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:		640.00	25.8	23.5	71.2	582.0

Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	100.00	1.12	0.10	3.17	22.00
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеной	280/ 20	5.89	8.54	7.76	140.40
288	Курица отварная	100/5	22.41	24.65	0.46	313.09
302	Каша перловая рассыпчатая	180.00	5.34	5.20	37.81	220.30
б/н	Напиток лимонный	200.00	0.20	0.00	22.00	83.40
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:		920.00	37.8	39.0	97.7	904.5
Всего за день:		63.6	62.5	168.8	1486.5	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
3 день						
№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
б/н	Горошек консервированный	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
б/н	Биточки мясные	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
389	Сок яблочный	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
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:		620.00	33.0	27.9	116.1	654.1

Обед						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	100.00	1.00	0.17	3.50	18.67
96	Рассольник Ленинградский	250.00	2.01	5.58	22.40	160.50
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
Итого за прием пищи:		880.0	36.3	37.7	111.7	945.1
Всего за день:			69.2	65.6	227.8	1599.3

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
4 день						
№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная	220.00	7.95	4.10	53.96	271.26
б/н	Сырники из творога п/ф	70.00	7.50	8.00	29.00	154.00
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.00
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:		550.00	19.8	14.0	125.3	631.6

Обед						
55	Салат из свеклы с огур.сол.	100.00	1.17	6.03	6.28	85.00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4.30	8.05	16.90	152.40
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	100.00	12.70	17.70	3.40	223.40
321	Капуста тушеная	180.00	3.72	5.83	16.97	135.18
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
б/н	Хлеб ржаной	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
б/н	Хлеб пшеничный	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
Итого за прием пищи:		920.0	26.0	38.4	98.6	846.4
Всего за день:			45.8	52.3	223.9	1478.0

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
5 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.кк ал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
304	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
205	Макароны отварные с овощами	180.00	6.20	7.20	41.07	226.10
290	Курица тушеная	100	13.28	10.84	2.9	162
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:		620.0	24.2	19.0	85.0	579.1

Обед						
б/н	Горошек консервированный	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	280/ 20	6.69	6.43	15.40	159.30
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100.00	9.78	0.74	3.80	105.00
128	Картофельное пюре	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
б/н	Хлеб ржаной	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
б/н	Хлеб пшеничный	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
Итого за прием пищи:		940.0	29.0	23.7	122.4	833.0
Всего за день:			53.2	42.7	207.4	1412.2

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.кк ал
			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	Котлета мясная п/ф	100.00	14.89	22.22	14.67	174.40
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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:		620.0	28.04	29.88	95.57	622.4

Обед						
304	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	280/ 20	5.89	8.54	7.76	140.40
б/н	Биточки мясные	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
199	Пюре из гороха с маслом	180	15.59	7.84	40.03	291.43
342	Компот из ягод вишни	200.00	0.32	0.08	28.20	116.60
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:		920.0	43.0	33.1	133.0	874.6
Всего за день:			71.0	63.0	228.6	1497.0

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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	
завтрак						
171	Каша пшённая молочная	220.00	8.29	5.10	34.08	212.66
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100.00	7.00	8.00	70.00	170.00
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	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:		580.0	21.9	14.3	156.5	626.6

Обед						
71	Огурец свежий нарезка	100.00	1.12	0.10	3.17	22.00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250.00	8.45	8.28	13.13	160.78
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
288	Курица отварная	100/5	22.41	24.65	0.46	313.09
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00
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:		890.0	41.5	40.4	94.7	916.0
Всего за день:		63.4	54.7	251.2	1542.6	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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	
завтрак						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	100.00	1.00	0.17	3.50	18.67
229	Рыба, тушеная 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
Итого за прием пищи:		640.0	18.7	8.3	98.5	588.8

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
128	Картофельное пюре	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
288	Котлета домашняя	100.00	14.89	10.78	14.40	214.40
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:		890.0	27.6	30.4	114.6	854.4
Всего за день:		46.3	38.7	213.1	1443.2	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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	
Завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.02	2.35	66.60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
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:		650.0	26.3	29.1	107.1	661.4

Обед

б/н	Икра кабачковая из п/ф	100.00	1.60	8.97	3.62	90.80
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/ 25	8.68	10.63	16.30	191.10
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100.00	10.37	11.78	14.65	173.30
б/н	Напиток лимонный	200.00	0.20	0.00	22.00	83.40
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:		890.0	33.6	39.1	125.1	936.0
Всего за день:			59.9	68.2	232.3	1597.4

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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	
Завтрак						
70	Огурцы соленые из п/ф	100.00	0.80	0.00	1.70	10.00
289	Рагу из птицы	100/180	20.10	18.75	24.30	433.40
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	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:		560.0	23.5	19.3	72.1	662.9

Обед

304	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
82	Свекльник	250 /20	4.93	10.38	18.44	157.00
б/н	Котлета мясная	100.00	14.89	22.22	14.67	174.40
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
342	Кисель	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:		890.0	29.9	40.0	143.0	878.9
Всего за день:			53.3	59.3	215.1	1541.8

Среднее значение калорийности

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	679.6	24.99	898.13	33.0
2	582.0	21.40	904.49	33.3
3	654.1	24.05	945.13	34.7
4	631.6	23.22	846.41	31.1
5	579.1	21.29	833.03	30.6
6	622.4	22.88	874.57	32.2
7	626.6	23.04	916.02	33.7
8	588.8	21.65	854.40	31.4
9	661.4	24.31	936.00	34.4
10	662.9	24.37	878.88	32.3
Итого:	628.9	23.50	888.7	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.