Салько Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Салько Наталья Александровна
Дата: 2024.03.01 11:46:48 +07'00'

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №15"
Салько Наталья Александровна
_____Салько Н.А.
01 Марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
_____Алексеев С.П.
01 Марта 2024г.

Сезон: Весна-летно
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, 2024г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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						
174	Каша рисовая молочная	220.00	5.09	10.73	43.40	235.73
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**	**20.1**	**20.2**	**96.8**	**659.2**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100.00	1.60	8.97	3.62	90.80
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
119	Суп гороховый	250.00	7.80	48.03	19.69	197.68
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
342	Напиток из ягод (вишня/аблипиха)	200.00	0.32	1.30	23.10	104.70
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**	**34.3**	**81.2**	**127.4**	**886.2**
	Всего за день:		**54.3**	**101.4**	**224.2**	**1545.5**

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.02	2.35	66.60
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из 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 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:	**640.00**	**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 тушенкой	280/ 20	5.89	8.54	7.76	140.40
б/н	Котлета куриная рубленная из п/ф	100.00	13.50	24.03	11.19	312.00
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 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:	**640.00**	**28.9**	**38.4**	**108.4**	**903.4**
	Всего за день:		**54.7**	**61.9**	**179.5**	**1485.4**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний 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						
б/н	Салат "Горошинка"	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	Бифштекс из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
389	Сок яблочный	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80
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:	**620.00**	**45.4**	**16.0**	**132.1**	**633.7**
Обед						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100.00	0.96	6.08	3.65	54.20
96	Рассольник Ленинградский	250.00	2.01	5.58	22.40	154.30
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
	Итого за прием пищи:	**870.0**	**37.3**	**22.1**	**140.9**	**890.3**
	Всего за день:		**82.7**	**38.0**	**273.0**	**1524.1**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний 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						
175	Каша "Дружба"	220.00	7.48	9.79	38.06	235.40
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 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:	**550.00**	**19.4**	**19.6**	**109.4**	**595.7**
Обед						
58	Салат Восточный	100.0	0.8	0.0	15.1	106.2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4.30	8.05	16.90	152.40
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	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:	**870.0**	**40.3**	**31.2**	**140.0**	**885.4**
	Всего за день:		**59.6**	**50.9**	**249.4**	**1481.1**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний 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						
304	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	11.32	15.24	13.57	227.20
205	Макароны отварные с овощами	180.00	6.20	7.20	41.07	226.10
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:	**620.0**	**22.3**	**23.4**	**95.6**	**644.3**
Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	280.00	6.69	6.43	15.40	159.30
128	Картофельное пюре	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	100.00	17.78	5.56	0.00	94.40
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	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:	**950.0**	**37.0**	**28.6**	**118.6**	**822.4**
	Всего за день:		**59.3**	**51.9**	**214.3**	**1466.8**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний 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						
70	Огурцы соленые из п/ф	100.00	0.80	0.00	1.70	10.00
б/н	Тефтели куринные из п/ф	100	10.8	12.49	11.97	202
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.50
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:	**620.0**	**23.95**	**20.15**	**92.87**	**650.0**
Обед						
б/н	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	Бифштекс из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
199	Пюре из гороха с маслом	180	15.59	7.84	40.03	291.43
342	Напиток из ягод (вишня/аблипиха)	200.00	0.32	1.30	23.10	104.70
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**	**55.4**	**22.3**	**143.9**	**842.3**
	Всего за день:		**79.4**	**42.5**	**236.8**	**1492.3**

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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						
173	Каша пшённая молочная	220.00	8.29	5.10	34.08	307.60
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 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:	**560.0**	**21.0**	**14.1**	**147.7**	**679.7**
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
б/н	Тефтели куринные из п/ф	100	10.8	12.49	11.97	202
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 ржано-пшеничный	30.00	1.40	0.20	12.70	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
	Итого за прием пищи:	**910.0**	**30.6**	**28.4**	**115.4**	**847.7**
	Всего за день:		**51.6**	**42.5**	**263.1**	**1527.4**

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100.00	0.96	6.08	3.65	70.70
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100.00	8.09	11.46	8.41	166.70
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**	**16.0**	**24.7**	**94.5**	**660.7**
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
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
349	Компот из сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	50.00	2.25	0.50	21.25	102.00
б/н	Хлеб пшеничный	60.00	3.00	0.40	27.40	128.20
	Итого за прием пищи:	**690.0**	**43.1**	**23.7**	**160.6**	**877.8**
	Всего за день:		**59.1**	**48.5**	**255.1**	**1538.5**

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.02	2.35	66.60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	11.32	15.24	13.57	227.20
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 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**	**20.6**	**28.6**	**85.1**	**672.2**
Обед						
70	Огурцы соленые из п/ф	100.00	0.80	0.00	1.70	10.00
96	Рассольник Ленинградский	250.00	2.01	5.58	22.40	154.30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
б/н	Биточки куринные 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:	**900.0**	**28.7**	**37.3**	**121.3**	**935.7**
	Всего за день:		**49.3**	**65.9**	**206.4**	**1607.9**

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100.00	1.60	8.97	3.62	90.80
143	Рагу из овощей	180.00	3.04	18.84	14.75	243.42
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100.00	13.70	6.30	5.68	132.90
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.00
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**	**22.7**	**36.0**	**66.4**	**673.4**
Обед						
304	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
86	Суп Свекольник	250	7.5	11.12	10.37	178.37
б/н	Биточки мясные из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	286.70
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
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:	**880.0**	**45.2**	**22.1**	**138.4**	**931.2**
	Всего за день:		**67.9**	**58.1**	**204.8**	**1604.6**

Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	659.23	24.24	886.23	32.6
2	582.00	21.40	903.40	33.2
3	633.74	23.30	890.34	32.7
4	595.70	21.90	885.35	32.5
5	644.34	23.69	822.43	30.2
6	650.00	23.90	842.27	31.0
7	679.70	24.99	847.66	31.2
8	660.74	24.29	877.80	32.3
9	672.15	24.71	935.74	34.4
10	673.42	24.76	931.15	34.2
Итого:	**645.10**	23.72	**882.2**	32.4

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.