СОГЛАСОВАНО:

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

Салько Наталья Александровна

Подписано цифровой подписью: Салько Наталья Александровна
Дата: 2024.03.01 11:45:50 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:

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

Сезон: Весна-летно
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, 2024г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
1 день						
№ технологической карты	**Прием пищи, наименование блюда**	**масса порции гр.**	**Пищевые вещества**			**Эн. Ценность ккал**
			белки.г	**жиры.г**	**углев.г**	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	200.00	4.63	9.75	39.45	214.30
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	50.00	2.25	0.50	21.25	102.00
	Итого за прием пищи:	**510.0**	**16.3**	**16.8**	**91.5**	**573.9**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60.00	0.96	3.78	2.17	54.48
119	Суп гороховый	200.00	6.24	38.42	15.75	158.14
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	14.01	14.00	20.00	138.00
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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:	**750.00**	**29.4**	**63.7**	**113.7**	**755.9**
	Всего за день:		**45.7**	**80.5**	**205.2**	**1329.8**

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
2 день						
№ технологической карты	**Прием пищи, наименование блюда**	**масса порции гр.**	**Пищевые вещества**			**Эн. Ценность ккал**
			белки.г	**жиры.г**	**углев.г**	
Завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	90.00	14.04	4.68	7.33	126.63
128	Картофельное пюре	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
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:	**560.00**	**21.1**	**18.4**	**74.0**	**553.0**
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/ 20	4.80	6.96	6.32	114.40
б/н	Котлета куриная из п/ф	90	12.15	21.68	10.07	280.8
302	Каша перловая рассыпчатая	150.00	4.75	4.62	33.81	195.84
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:	**760.00**	**25.4**	**33.8**	**100.6**	**812.9**
	Всего за день:		**46.5**	**52.2**	**174.5**	**1365.9**

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
	Завтрак					
б/н	Салат "Горошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
б/н	Бифштекс из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
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:	**540.00**	**39.1**	**12.5**	**114.6**	**547.2**
	Обед					
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
96	Рассольник Ленинградский	200.00	1.61	4.47	12.58	122.10
304	Рис отварной	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
б/н	Биточки мясные из п/ф	90	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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
	Итого за прием пищи:	**780.0**	**33.0**	**17.1**	**118.5**	**773.7**
	Всего за день:		**72.1**	**29.6**	**233.1**	**1320.9**

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
	Завтрак					
175	Каша "Дружба"	200	6.8	8.9	34.6	214
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	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:	**510.00**	**17.7**	**18.6**	**97.1**	**532.5**
	Обед					
51	Салат "Восточный"	60	0.77	-	15.06	63.78
104	Суп картоф. с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3.50	6.56	13.77	124.20
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
143	Рагу из овощей	150.00	2.53	15.70	12.29	202.86
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
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:	**740.0**	**37.4**	**26.4**	**139.4**	**802.7**
	Всего за день:		**55.1**	**45.0**	**236.5**	**1335.2**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
Завтрак						
304	Кукуруза консервированная	60.00	2.77	0.56	8.37	47.54
205	Макароны отварные с овощами	150.00	5.17	6.00	28.52	188.40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	10.73	13.72	12.21	204.48
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:	540.0	20.6	20.6	81.7	583.9
Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200.00	5.45	5.24	12.55	129.80
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	90.00	14.04	4.68	7.33	126.63
128	Картофельное пюре	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
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	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
	Итого за прием пищи:	**760.0**	**29.3**	**22.7**	**111.4**	**754.2**
	Всего за день:		**49.9**	**43.3**	**193.1**	**1338.1**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
Завтрак						
70	Огурцы соленые из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90.00	9.72	11.24	10.77	181.80
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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
	Итого за прием пищи:	540.0	20.83	17.68	83.26	577.1
Обед						
304	Кукуруза консервированная	60.00	2.77	0.56	8.37	47.54
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/ 20	4.80	6.96	6.32	114.40
б/н	Бифштекс из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
199	Пюре из гороха с маслом	150.00	12.99	6.53	33.36	242.86
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:	**770.0**	**48.9**	**19.1**	**132.0**	**754.4**
	Всего за день:		**69.8**	**36.8**	**215.2**	**1331.5**

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
завтрак						
173	Каша пшённая молочная	200.00	7.02	5.94	34.20	281.00
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60.00	3.50	4.00	35.00	104.00
382	Какао с молоком	200.00	3.78	0.67	26.00	118.60
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
	Итого за прием пищи:	**500.0**	**16.2**	**10.9**	**112.8**	**587.1**
Обед						
71	Огурец свежий нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200 /20	6.76	6.62	10.50	128.62
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90.00	9.72	11.24	10.77	181.80
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	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
	Итого за прием пищи:	**760.0**	**25.6**	**24.1**	**95.0**	**704.6**
		Всего за день:	**41.8**	**35.1**	**207.9**	**1291.7**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
завтрак						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	90.00	7.28	10.31	7.63	150.03
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	1.00	0.13	9.13	42.70
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
	Итого за прием пищи:	**540.0**	**14.1**	**20.1**	**84.9**	**573.8**
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
128	Картофельное пюре	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
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:	**760.0**	**38.4**	**20.0**	**148.8**	**792.9**
		Всего за день:	**52.5**	**40.1**	**233.7**	**1366.7**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

9 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
	Завтрак					
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	10.73	13.72	12.21	204.48
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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:	**540.0**	**18.6**	**23.5**	**76.7**	**583.7**
	Обед					
70	Огурцы соленые из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
96	Рассольник Ленинградский	200.00	1.61	4.47	12.58	122.10
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
б/н	Биточки куринные 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:	**760.0**	**24.9**	**32.6**	**101.9**	**819.6**
	Всего за день:		**43.6**	**56.0**	**178.7**	**1403.2**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции. гр.	Пищевые вещества			Эн. Ценность ккал
			белки.г	жиры.г	углев.г	
	Завтрак					
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60.00	0.96	3.78	2.17	54.48
143	Рагу из овощей	150.00	2.53	15.70	12.29	202.85
б/н	Котлета говяжья из п/ф	90.00	12.37	5.67	5.11	119.61
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:	**560.0**	**19.3**	**26.8**	**53.1**	**541.4**
	Обед					
304	Кукуруза консервированная	60.00	2.77	0.56	8.37	47.54
86	Свекольник	200 /20	6.00	8.90	8.30	142.70
б/н	Биточки мясные из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	256.03
304	Рис отварной	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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:	**740.0**	**39.7**	**18.4**	**120.6**	**801.5**
	Всего за день:		**58.9**	**45.3**	**173.7**	**1342.9**

Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	573.9	24.42	755.93	32.2
2	553.0	23.53	812.94	34.6
3	547.2	23.28	773.73	32.9
4	532.5	22.66	802.65	34.2
5	583.9	24.85	754.16	32.1
6	577.1	24.56	754.41	32.1
7	587.1	24.98	704.63	30.0
8	573.8	24.42	792.91	33.7
9	583.7	24.84	786.50	33.5
10	541.4	23.04	801.47	34.1
Итого:	**565.4**	**23.50**	**773.9**	**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.