

СОГЛАСОВАНО:

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



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный Предприниматель  
Алексеев Сергей Петрович  
Алексеев С.П.  
01 Марта 2023г.



Сезон: весенне-летний  
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. Черногоorsk, 2023г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
<b>1 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
174	Каша рисовая молочная	200.00	4.63	9.75	39.45	214.30
3	Бутерброд горячий с сыром	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 ржаной	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500.0</b>	<b>15.9</b>	<b>16.7</b>	<b>87.2</b>	<b>553.5</b>

<b>Обед</b>						
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	Макаронны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>750.00</b>	<b>29.4</b>	<b>62.5</b>	<b>118.8</b>	<b>767.8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>45.3</b>	<b>79.2</b>	<b>206.0</b>	<b>1321.3</b>

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
<b>2 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
б/н	Котлета рыбная п/ф	90.00	16.00	5.00	0.00	85.00
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560.00</b>	<b>23.1</b>	<b>18.7</b>	<b>66.6</b>	<b>511.4</b>

<b>Обед</b>						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушеной	200/ 20	4.80	6.96	6.32	114.40
288	Курица отварная	90	20.28	22.30	0.42	283.27
302	Каша перловая рассыпчатая	150.00	4.45	4.33	31.60	183.60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.00</b>	<b>33.3</b>	<b>34.2</b>	<b>88.7</b>	<b>803.2</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>56.3</b>	<b>52.8</b>	<b>155.3</b>	<b>1314.5</b>

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			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Горошек консервированный	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	Биточки мясные	90.00	14.01	14.00	20.00	138.00
389	Сок яблочный	180.00	0.90	0.00	18.18	76.32
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.00</b>	<b>27.9</b>	<b>23.3</b>	<b>100.3</b>	<b>565.6</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60.00	0.60	0.10	2.10	11.20
96	Рассольник Ленинградский	200.00	1.61	4.47	12.58	128.40
265	Плов из говядины	90/150	26.38	27.02	41.63	515.20
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>780.0</b>	<b>31.1</b>	<b>32.0</b>	<b>93.5</b>	<b>819.7</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59.0</b>	<b>55.3</b>	<b>193.8</b>	<b>1385.3</b>

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			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша ячневая молочная	200.00	7.23	3.73	49.05	246.60
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	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>510.00</b>	<b>18.2</b>	<b>13.4</b>	<b>111.6</b>	<b>565.1</b>

<b>Обед</b>						
55	Салат из свеклы с огур.сол.	60.00	0.70	3.62	3.77	51.00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3.50	6.56	13.77	124.20
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	90.00	11.40	15.90	3.10	160.10
302	Капуста тушеная	150.00	4.35	12.00	33.21	258.24
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740.0</b>	<b>22.9</b>	<b>38.6</b>	<b>95.5</b>	<b>780.8</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>41.1</b>	<b>52.0</b>	<b>207.1</b>	<b>1345.9</b>

<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>5 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
304	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
205	Макароны отварные с овощами	150.00	5.17	6.00	28.52	188.40
290	Курица тушеная	90	11.95	9.76	2.61	145.8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.0</b>	<b>20.8</b>	<b>16.5</b>	<b>68.8</b>	<b>506.2</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Горошек консервированный	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200.00	5.45	5.24	12.55	129.80
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90.00	8.80	0.67	3.42	94.50
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 ржаной	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	50.00	2.20	0.33	22.83	106.83
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.0</b>	<b>24.1</b>	<b>18.6</b>	<b>107.5</b>	<b>722.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>44.8</b>	<b>35.1</b>	<b>176.2</b>	<b>1228.3</b>

<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>6 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
б/н	Котлета мясная п/ф	90.00	13.14	20.00	13.20	157.00
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.0</b>	<b>24.25</b>	<b>26.44</b>	<b>85.69</b>	<b>552.3</b>

<b>Обед</b>						
304	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/ 20	4.80	6.96	6.32	114.40
б/н	Биточки мясные	90.00	14.01	14.00	20.00	138.00
199	Пюре из гороха с маслом	150.00	12.99	6.53	33.36	242.86
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770.0</b>	<b>36.6</b>	<b>28.4</b>	<b>119.4</b>	<b>765.7</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>60.9</b>	<b>54.9</b>	<b>205.0</b>	<b>1317.9</b>

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			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
171	Каша пшeнная молочная	200.00	7.54	4.64	30.98	193.33
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520.0</b>	<b>17.7</b>	<b>9.8</b>	<b>118.4</b>	<b>541.2</b>

<u>Обед</u>						
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
288	Курица отварная	90	20.28	22.30	0.42	283.27
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.0</b>	<b>36.1</b>	<b>35.2</b>	<b>84.7</b>	<b>806.1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53.8</b>	<b>45.0</b>	<b>203.1</b>	<b>1347.3</b>	

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			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60.00	0.60	0.10	2.10	11.20
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90.00	8.80	0.67	3.42	94.50
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560.0</b>	<b>16.6</b>	<b>7.1</b>	<b>89.4</b>	<b>528.9</b>

<u>Обед</u>						
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
288	Котлета домашняя	90	13.4	9.70	13	193
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.0</b>	<b>24.2</b>	<b>26.0</b>	<b>105.2</b>	<b>761.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40.8</b>	<b>33.0</b>	<b>194.6</b>	<b>1290.3</b>	

<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>9 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>570.0</b>	<b>23.3</b>	<b>24.0</b>	<b>97.9</b>	<b>580.3</b>

**Обед**

б/н	Икра кабачковая из п/ф	60.00	0.96	3.78	2.17	54.48
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/ 25	7.10	8.70	13.34	156.40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	90.00	11.40	15.90	3.10	160.10
б/н	Напиток лимонный	200.00	0.20	0.00	22.00	83.40
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.0</b>	<b>31.2</b>	<b>34.9</b>	<b>105.7</b>	<b>823.4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>54.5</b>	<b>58.9</b>	<b>203.5</b>	<b>1403.7</b>

<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>10 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	60.00	0.48	0.00	1.02	6.00
289	Рагу из птицы	90/150	17.23	16.07	20.83	347.20
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560.0</b>	<b>20.3</b>	<b>16.6</b>	<b>67.9</b>	<b>572.7</b>

**Обед**

304	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
82	Свекольник	200 /20	3.94	8.30	14.75	125.60
б/н	Котлета мясная	90	13.4	20.00	13.2	157
304	Рис отварной	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740.0</b>	<b>25.6</b>	<b>34.4</b>	<b>127.2</b>	<b>769.1</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>45.8</b>	<b>51.0</b>	<b>195.1</b>	<b>1341.8</b>

### Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

<b>Дни</b>	<b>Завтрак</b>	<b>%</b>	<b>Обед</b>	<b>%</b>
1	553.5	23.55	767.83	32.7
2	511.4	21.76	803.17	34.2
3	565.6	24.07	819.70	34.9
4	565.1	24.05	780.84	33.2
5	506.2	21.54	722.03	30.7
6	552.3	23.50	765.68	32.6
7	541.2	23.03	806.10	34.3
8	528.9	22.51	761.40	32.4
9	580.3	24.69	786.50	33.5
10	572.7	24.37	769.12	32.7
<b>Итого:</b>	<b>547.7</b>	<b>23.50</b>	<b>778.2</b>	<b>32.60</b>

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.