

СОГЛАСОВАНО:

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



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
Алексеев С.П.
01 Сентября 2024г.



**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: осенне-зимний 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						
181	Каша манная молочная	220.00	6.31	3.63	44.24	235.70
б/н	Сырники с творога из п/ф	70.00	7.50	8.00	29.00	154.00
б/н	Джем из абрикосов	10.00	0.10	0.00	7.20	29.00
379	Кофейный напиток	200.00	3.17	2.68	15.95	100.60
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
Итого за прием пищи:		560.0	19.9	14.8	122.8	644.6

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250.00	8.45	8.28	13.13	135.78
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	100.00	13.50	24.03	11.19	312.00
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
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:		880.00	35.2	44.4	108.0	889.5
Всего за день:		55.1	59.2	230.8	1534.1	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний 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						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100.00	1.17	6.17	4.50	77.70
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
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 ржано-пшеничный	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
Итого за прием пищи:		620.00	35.4	16.6	118.7	603.8

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00
82	Борщ с капустой, картофелем	250.00	4.93	10.38	18.44	157.00
б/н	Бефстроганов из говядины из п/ф	100.00	13.36	14.07	3.26	181.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.50
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:		880.00	31.9	32.4	116.1	862.0
Всего за день:		67.3	49.1	234.8	1465.8	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний 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						
120	Каша пшённая молочная	220.00	9.13	11.11	41.36	302.39
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100.00	7.00	8.00	70.00	150.00
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:		560.00	21.8	20.1	155.0	654.5

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний 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						
71	Помидоры свежие нарезка	100.00	1.12	0.10	3.17	22.00
309	Макаронные отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100.00	10.8	12.49	11.97	202
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:		620.00	20.5	19.9	84.5	604.4

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.00	0.96	6.08	3.65	70.70
111	Суп с макаронными изделиями	250.00	8.68	10.63	16.30	191.10
128	Пюре картофельное	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100.00	15.60	5.20	8.14	140.70
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:		890.0	32.5	33.5	108.2	868.1
Всего за день:		54.3	53.6	263.2	1522.6	

Обед						
51	Салат "Восточный"	100.00	1.28	0.00	25.10	106.30
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4.30	8.05	16.90	152.40
199	Пюре из гороха с маслом	180.00	15.59	7.84	40.03	291.43
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных 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:		900.0	51.1	19.8	169.0	889.5
Всего за день:		71.6	39.7	253.5	1493.9	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний 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						
б/н	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
б/н	Бифштекс из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
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:		600.0	43.9	11.8	128.8	632.8

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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						
б/н	Каша "Дружба" молочная	220.00	7.48	9.79	38.06	235.40
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60/20/20	10.45	6.45	24.70	261.70
378	Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
Итого за прием пищи:		560.0	21.25	17.99	95.66	659.7

Обед						
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	100.00	1.30	3.25	6.46	60.40
102	Суп картофельный с бобовыми	250.00	7.80	48.03	19.69	154.50
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
б/н	Птица, тушёная в сметанном соусе	100.00	13.28	10.84	2.90	162.00
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:		890.0	30.3	69.5	120.3	842.0
Всего за день:			74.2	81.3	249.0	1474.8

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
96	Рассольник ленинградский	250.00	2.01	5.58	22.40	160.50
б/н	Тфтели куриные из п/ф	100	10.8	12.49	11.97	202
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.54
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:		880.0	28.3	26.4	126.0	866.5
Всего за день:			49.6	44.4	221.7	1526.2

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	100.00	1.12	0.10	3.17	22.00
б/н	Бефстроганов из говядины из п/ф	100.00	13.36	14.07	3.26	181.00
128	Пюре картофельное	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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:		630.0	21.2	26.0	70.7	602.6

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250.00	5.89	8.54	7.76	120.40
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
б/н	Биточки куриные из п/ф	100.00	13.50	24.09	11.19	312.00
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:		780.0	28.7	40.2	98.9	877.4
Всего за день:			49.9	66.2	169.6	1480.0

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
8 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	100.00	1.30	3.25	6.46	60.40
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100.00	15.60	5.20	8.14	140.70
304	Рис отварной	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных 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:		620.0	23.2	15.2	107.4	659.2

Обед

23	Салат из свежих помидоров с луком	100.00	1.17	6.17	4.50	77.70
86	Свекольник	250	7.5	11.13	10.37	178.36
302	Каша перловая рассыпчатая	180.00	5.34	5.20	37.80	220.30
б/н	Гуляш из говядины	100.00	13.36	14.08	3.27	164.00
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:		890.0	30.4	37.1	104.4	849.1
Всего за день:			53.6	52.3	211.8	1508.3

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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						
71	Огурцы свежие нарезка	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00
309	Макаронные отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
б/н	Тфтели мясные из п/ф	100.00	11.32	15.24	13.57	227.20
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:		620.0	20.6	22.6	84.9	619.6

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.00	0.96	6.08	3.65	70.70
102	Суп картофельный с бобовыми	250.00	7.80	48.03	19.69	154.50
291	Плов из птицы	100/180	23.73	14.65	50.03	427.47
389	Сок яблочный	180.00	0.90	0.00	18.18	76.32
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:		770.0	36.4	69.2	119.0	857.2
Всего за день:			57.0	91.8	203.8	1476.7

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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	Салат "Горошинка"	100.00	4.17	4.75	9.68	40.00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.50
б/н	Птица, тушёная в сметанном соусе	100.00	13.28	10.84	2.90	162.00
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	29.7	23.3	91.6	638.0

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	100.00	2.77	0.56	8.37	47.54
111	Суп с макаронными изделиями	250.00	8.68	10.63	16.30	191.10
б/н	Бифштекс из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
143	Рагу из овощей	180.00	3.04	18.84	14.75	243.42
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:		890.0	46.0	34.2	136.2	873.1
Всего за день:			75.7	57.5	227.8	1511.1

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	644.6	27.43	889.53	37.9
2	603.8	25.70	862.00	36.7
3	654.5	27.85	868.10	36.9
4	604.4	25.72	889.53	37.9
5	632.8	26.93	842.04	35.8
6	659.7	28.07	866.48	36.9
7	602.6	25.64	877.35	37.3
8	659.2	28.05	849.06	36.1
9	619.6	26.36	857.19	36.5
10	638.0	27.15	873.06	37.2
Итого:	631.9	26.89	867.4	36.92

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.