

СОГЛАСОВАНО:

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

01 ноября 2024г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель

Алексеев Сергей Петрович
Сергей Алексеев Петрович

01 ноября 2024г.



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

г. Черногоorsk, 2024г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
1 день						
№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки,г	жиры, г	углевод,г	
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200.00	5.74	3.30	40.22	214.28
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	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:		520.0	18.4	14.3	110.0	581.4

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60.00	2.50	2.85	5.81	24.00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200.00	6.76	6.62	10.50	108.67
б/н	Котлета куриная из п/ф	90.00	12.15	21.68	10.07	280.80
309	Макаронны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
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:		750.00	29.4	37.4	94.2	776.1
Всего за день:		47.8	51.7	204.2	1357.5	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки,г	жиры,г	углевод,г	
Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60.00	0.70	3.70	2.70	46.60
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
304	Рис отварной с маслом	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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:		540.00	31.5	12.7	106.4	519.4

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20
82	Борщ с капустой, картофелем	200.00	3.94	8.30	14.75	125.60
245	Бефстроганов из говядины из п/ф	90.00	13.00	11.02	3.40	162.90
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
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:		750.00	28.5	26.0	104.0	759.0
Всего за день:		60.0	38.7	210.4	1278.4	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
120	Каша пшённая молочная	200.00	8.30	10.10	37.60	274.90
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60.00	3.50	4.00	35.00	90.00
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:		500.00	17.5	15.1	116.2	567.0

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, к кал
			белки ,г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.12	2.28	13.20
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	10.73	13.72	12.21	204.48
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:		540.00	18.9	20.0	77.8	558.9

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
111	Суп с макаронными изделиями	200.00	7.10	8.70	13.34	156.40
128	Пюре картофельное	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90.00	14.04	4.68	7.33	126.63
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:		760.0	28.3	26.8	99.4	756.4
Всего за день:		45.8	41.9	215.6	1323.4	

Обед						
51	Салат "Восточный"	60.00	0.77	0.00	15.06	63.78
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3.50	6.56	13.77	124.20
199	Пюре из гороха с маслом	150.00	12.99	6.53	33.36	220.86
б/н	Котлета домашняя 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	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:		78.0	45.8	16.7	137.0	709.7
Всего за день:		64.7	36.7	214.7	1268.6	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углевод ы,г	
Завтрак						
б/н	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
б/н	Бифштекс из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
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:		520.0	38.3	10.0	113.9	551.7

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, кк ал
			белки, г	жиры, г	углевод ы,г	
Завтрак						
б/н	Каша "Дружба" молочная	200.00	6.80	8.90	34.60	214.00
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6.27	3.86	14.83	157.00
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:		500.0	16.39	14.51	82.33	533.6

Обед						
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	60.00	0.78	1.95	3.88	36.24
102	Суп картофельный с бобовыми	200.00	6.24	38.42	15.75	123.60
304	Рис отварной с маслом	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90.00	9.72	11.24	10.77	181.80
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:		760.0	23.9	57.9	114.3	764.8
Всего за день:		62.2	67.9	228.2	1316.5	

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
96	Рассольник Ленинградский	230.00	1.61	4.47	12.58	128.40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	10.73	13.72	12.21	204.48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	8.60	6.09	38.64	243.75
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:		780.0	25.0	25.1	105.3	769.1
Всего за день:		41.4	39.6	187.7	1302.7	

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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	углеводы,г	
завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.06	1.90	13.20
245	Бефстроганов из говядины из п/ф	90.00	13.00	11.02	3.40	162.90
304	Рис отварной с маслом	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	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:		550.0	20.4	17.3	84.6	577.9

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200.00	6.76	6.62	10.50	108.67
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
б/н	Биточки куриные из п/ф	90.00	12.15	21.68	10.07	280.80
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	26.9	34.6	93.7	790.5
Всего за день:			47.2	51.9	178.3	1368.4

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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	углеводы,г	
завтрак						
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	60.00	0.78	1.95	3.88	36.24
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90.00	14.04	4.68	7.33	126.63
128	Пюре картофельное	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
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:		540.0	20.5	16.2	78.9	552.1

Обед

23	Салат из свежих помидоров с луком	60.00	0.70	3.70	2.70	46.60
86	Свекольник	200	6	8.9	8.3	142.7
302	Каша перловая рассыпчатая	160.00	4.75	4.62	33.81	195.84
б/н	Гуляш из говядины	90.00	12.02	12.67	2.94	147.60
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:		770.0	26.5	30.4	96.2	741.4
Всего за день:			47.0	46.6	175.1	1293.5

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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	уг-ды,г	
Завтрак						
71	Огурцы свежие нарезка	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90.00	10.73	13.72	12.21	204.48
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	18.6	19.9	76.6	552.9

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200.00	4.80	6.96	6.32	96.32
б/н	Котлета куриная из п/ф	90.00	12.15	21.68	10.07	280.80
304	Рис отварной с маслом	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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:		770.0	24.0	38.0	91.1	789.0
Всего за день:			42.6	57.9	167.7	1341.9

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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	уг-ды,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	Тефтели куриные 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	10.00	0.45	0.10	4.25	20.40
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
Итого за прием пищи:		530.0	22.3	20.4	83.6	572.7

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
111	Суп с макаронными изделиями	200.00	7.10	8.70	13.34	156.40
б/н	Бифштекс 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	202.85
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:		760.0	40.0	28.6	123.6	765.5
Всего за день:			62.3	49.0	207.2	1338.1

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	581.4	24.74	776.08	33.0
2	519.4	22.10	758.95	32.3
3	567.0	24.13	756.43	32.2
4	558.9	23.78	709.67	30.2
5	551.7	23.48	764.84	32.5
6	533.6	22.71	769.05	32.7
7	577.9	24.59	790.48	33.6
8	552.1	23.49	741.44	31.6
9	552.9	23.53	789.04	33.6
10	572.7	24.37	765.48	32.6
Итого:	556.7	23.70	762.1	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 сборника : 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.