

СОГЛАСОВАНО:

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

01 Сентября 2024г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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. Черногоorsk, 2024г.

<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<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>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520.0</b>	<b>18.4</b>	<b>14.3</b>	<b>110.0</b>	<b>581.4</b>

<b>Обед</b>						
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	Макароны 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>750.00</b>	<b>29.4</b>	<b>37.4</b>	<b>94.2</b>	<b>776.1</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47.8</b>	<b>51.7</b>	<b>204.2</b>	<b>1357.5</b>

<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<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>						
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 ржано-пшеничный	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.00</b>	<b>31.4</b>	<b>12.7</b>	<b>105.8</b>	<b>517.5</b>

<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>750.00</b>	<b>28.5</b>	<b>26.0</b>	<b>104.0</b>	<b>759.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59.9</b>	<b>38.8</b>	<b>209.8</b>	<b>1276.5</b>

<b>День: Среда</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>3 день</b>						
№ технол огическ ой	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность. ккал
			белки ,г	жиры ,г	углевод ы,г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500.00</b>	<b>17.5</b>	<b>15.1</b>	<b>116.2</b>	<b>567.0</b>

<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>4 день</b>						
№ технол огическ ой	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность. ккал
			белк и,г	жиры, г	углевод ы,г	
<b>Завтрак</b>						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.12	2.28	13.20
309	Макароньы 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.00</b>	<b>18.9</b>	<b>20.0</b>	<b>77.8</b>	<b>558.9</b>

<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.0</b>	<b>28.3</b>	<b>26.8</b>	<b>99.4</b>	<b>756.4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>45.8</b>	<b>41.9</b>	<b>215.6</b>	<b>1323.4</b>

<b>Обед</b>						
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
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	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>78.0</b>	<b>44.9</b>	<b>16.7</b>	<b>149.9</b>	<b>756.4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>63.8</b>	<b>36.7</b>	<b>227.7</b>	<b>1315.2</b>

<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний 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, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>520.0</b>	<b>38.3</b>	<b>10.0</b>	<b>113.9</b>	<b>551.7</b>

<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний 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, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500.0</b>	<b>16.39</b>	<b>14.51</b>	<b>82.33</b>	<b>533.6</b>

<b>Обед</b>						
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	Птица, тушёная в сметанном соусе	90.00	11.95	9.76	2.61	145.80
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760.0</b>	<b>26.2</b>	<b>56.4</b>	<b>106.1</b>	<b>728.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64.4</b>	<b>66.4</b>	<b>220.0</b>	<b>1280.5</b>	

<b>Обед</b>						
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 куриные 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>780.0</b>	<b>24.0</b>	<b>22.6</b>	<b>103.9</b>	<b>746.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40.4</b>	<b>37.1</b>	<b>186.2</b>	<b>1280.0</b>	

<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>7 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>						
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
128	Пюре картофельное	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	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550.0</b>	<b>19.8</b>	<b>21.1</b>	<b>65.9</b>	<b>541.1</b>

**Обед**

71	Огурцы свежие нарезка	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200.00	4.80	6.96	6.32	96.32
309	Макаронные изделия 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>780.0</b>	<b>24.9</b>	<b>35.0</b>	<b>89.5</b>	<b>778.1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>56.1</b>	<b>155.4</b>	<b>1319.2</b>	

<b>День: Среда</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: осенне-зимний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>8 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>						
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
304	Рис отварной с маслом	150.00	3.65	5.37	36.69	209.70
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.0</b>	<b>20.4</b>	<b>12.3</b>	<b>96.6</b>	<b>579.1</b>

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770.0</b>	<b>26.5</b>	<b>30.4</b>	<b>96.2</b>	<b>741.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46.9</b>	<b>42.7</b>	<b>192.8</b>	<b>1320.5</b>	

<b>День: Четверг</b>						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
<b>9 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.0</b>	<b>18.6</b>	<b>19.9</b>	<b>76.6</b>	<b>552.9</b>

<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
119	Суп гороховый	200.00	6.24	38.42	15.75	158.14
291	Плов из птицы	90/150	20.34	12.56	42.88	366.40
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770.0</b>	<b>31.1</b>	<b>55.0</b>	<b>106.4</b>	<b>771.5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49.7</b>	<b>75.0</b>	<b>183.0</b>	<b>1324.4</b>

<b>День: Пятница</b>						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
<b>10 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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	Птица, тушёная в сметанном соусе	90.00	11.95	9.76	2.61	145.80
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>540.0</b>	<b>25.0</b>	<b>19.1</b>	<b>79.7</b>	<b>557.1</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Кукуруза консервированная	60.00	1.66	0.34	5.02	28.52
111	Суп с макаронными изделиями	200/ 25	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560.0</b>	<b>40.0</b>	<b>28.6</b>	<b>123.6</b>	<b>765.5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>65.0</b>	<b>47.6</b>	<b>203.3</b>	<b>1322.5</b>

### 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	517.5	22.02	758.95	32.3
3	567.0	24.13	756.43	32.2
4	558.9	23.78	756.35	32.2
5	551.7	23.48	728.84	31.0
6	533.6	22.71	746.37	31.8
7	541.1	23.03	778.13	33.1
8	579.1	24.64	741.44	31.6
9	552.9	23.53	771.46	32.8
10	557.1	23.70	765.48	32.6
<b>Итого:</b>	<b>554.0</b>	<b>23.50</b>	<b>758.0</b>	<b>32.60</b>

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.