

СОГЛАСОВАНО:

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

01 Марта 2025г.



Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович

Алексеев С.П.
Сергей
Петрович
01 Марта 2025г.



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

г. Черногоorsk, 2025г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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						
54-20з	Горошек Зеленый	100.00	2.83	0.16	5.83	36.83
54-12с	Суп с рыбными консервами	250.00	9.87	4.80	15.55	144.57
б/н	Котлета куриная 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	35.3	36.4	106.5	895.2
Всего за день:			55.2	51.2	229.4	1539.8

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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 помидор	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 с маслом	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 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:		620.00	35.5	16.6	119.4	605.7

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100.00	2.00	0.33	10.16	52.16
82	Борщ с капустой, картофелем	250.00	4.93	10.38	18.44	157.00
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	15.57	15.55	22.22	153.30
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	35.4	34.1	143.3	874.5
Всего за день:			70.9	50.7	262.6	1480.2

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порций, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки,г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40/8/32	1.8	8.4	44.2	129.7
206	Макароны, запеченные с сыром	200.00	12.8	9.6	33.7	337.5
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
847	Яблоко	100.00	0.80	0.80	12.20	45.20
Итого за прием пищи:		600.00	20.1	19.7	124.6	671.8

<u>Обед</u>						
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:			52.6	53.2	232.8	1539.9

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
290	Курица тушеная (голень п/ф, 100г/100г)	100.00	13.27	10.80	2.90	162.00
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:		630.00	23.5	18.3	80.0	585.8

<u>Обед</u>						
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
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:		870.0	52.0	19.8	156.0	842.9
Всего за день:			75.5	38.1	236.1	1428.6

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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						
54-21з	Кукуруза сахарная	100.00	2.00	0.33	10.16	52.16
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	43.1	11.6	130.5	637.4

<u>Обед</u>						
54-20з	Горошек Зеленый	100.00	2.83	0.16	5.83	36.83
102	Суп картофельный с бобовыми	250.00	7.80	48.03	19.69	154.50
304	Рис отварной с маслом	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	100.00	13.27	10.80	2.90	162.00
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.41	20.76	88.20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
Итого за прием пищи:		900.0	32.3	66.4	123.9	838.9
Всего за день:			75.4	78.0	254.5	1476.3

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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

<u>Обед</u>						
54-21з	Кукуруза сахарная	100.00	2.00	0.33	10.16	52.16
96	Рассольник ленинградский	250.00	2.01	5.58	22.40	160.50
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100.00	11.32	15.24	13.57	227.20
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	28.1	28.9	129.4	896.3
Всего за день:			49.3	46.9	225.0	1556.0

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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						
54-20з	Горошек Зеленый	100.00	2.83	0.16	5.83	36.83
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100.00	28.00	3.60	38.20	132.90
304	Рис отварной с маслом	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
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	38.2	11.0	130.7	613.5

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00
54-12с	Суп с рыбными консервами	250.00	9.87	4.80	15.55	144.57
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	32.7	36.4	106.7	901.5
Всего за день:		70.9	47.5	237.4	1515.0	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
8 день						
№ технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	100.00	0.75	6.01	2.35	61.61
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100.00	15.60	5.20	8.14	140.70
128	Пюре картофельное	180.00	3.72	11.00	21.60	207.50
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:		620.0	22.6	22.6	81.8	626.1

Обед

23	Салат из свежих помидор	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	Тефтели куриные из п/ф	100	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	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	27.8	35.5	106.3	865.7
Всего за день:		50.4	58.1	188.1	1491.8	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
9 день						
№ технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	100.00	2.00	0.33	10.16	52.16
309	Макароны отварные с маслом	180.00	6.56	6.95	36.55	234.85
б/н	Тефтели 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	21.9	22.9	93.1	659.7

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.00	0.96	6.08	3.65	70.70
88	Пци из свежей капусты с картофелем	250.00	5.89	8.54	7.76	120.40
б/н	Котлета куриная из п/ф	100.00	13.50	24.03	11.19	312.00
304	Рис отварной с маслом	180.00	4.38	6.44	44.03	251.64
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:		770.0	28.0	45.5	107.0	936.0
Всего за день:		49.9	68.4	200.1	1595.7	

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
№ технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	100.00	2.83	0.16	5.83	36.83
302	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.32	7.31	46.37	292.50
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10.8	12.49	11.97	202
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	25.9	20.3	96.8	674.8

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100.00	2.00	0.33	10.16	52.16
111	Суп с макаронными изделиями	250.00	8.68	10.63	16.30	191.10
б/н	Биштекс 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	45.2	34.0	138.0	877.7
Всего за день:		71.2	54.3	234.8	1552.5	

Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	644.6	23.70	895.15	32.9
2	605.7	22.27	874.46	32.1
3	671.8	24.70	868.10	31.9
4	585.8	21.53	842.85	31.0
5	637.4	23.43	838.87	30.8
6	659.7	24.25	896.30	33.0
7	613.5	22.55	901.52	33.1
8	626.1	23.02	865.66	31.8
9	659.7	24.25	935.96	34.4
10	674.8	24.81	877.68	32.3
Итого:	637.9	23.45	879.7	32.3

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.
3. "Сборники рецептов блюда типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)". - Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.