

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №15"
Салько Наталья Александровна
Салько Н.А.
01 Марта 2025г.



Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

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



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

г. Черногорск, 2025г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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 ы,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 ппеничный	20.00	1.00	0.13	9.13	42.70
б/н	Хлеб ржано-ппеничный	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						
54-20з	Горошек Зеленый	60.00	1.70	0.10	3.50	22.10
54-12с	Суп с рыбными консервами	200.00	7.90	3.84	12.44	115.66
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
Итого за прием пищи:		750.00	29.7	31.8	93.9	781.2
Всего за день:		48.2	46.1	203.9	1362.6	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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 ы,г	
Завтрак						
23	Салат из свежих помидор	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						
54-21з	Кукуруза сахарная	60.00	1.20	0.20	6.10	31.30
82	Борщ с капустой, картофелем	200.00	3.94	8.30	14.75	125.60
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
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:		740.00	26.5	28.8	113.2	803.2
Всего за день:		58.1	41.5	219.6	1322.6	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ техноло гическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность.к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/16	0.9	4.2	22.1	129.7
206	Макароны, запеченные с сыром	150.00	9.6	7.2	25.3	253.1
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:		510.00	16.0	13.1	94.1	587.4

<u>Обед</u>						
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:		44.3	39.9	193.5	1343.8	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность 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
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90.00	11.95	9.76	2.61	145.80
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:		560.00	21.1	16.2	77.0	542.0

<u>Обед</u>						
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	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:		770.0	46.7	16.9	145.5	750.5
Всего за день:		67.7	33.1	222.5	1292.5	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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.кк ал
			белки, г	жиры, г	углевод ы,г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60.00	1.20	0.20	6.10	31.30
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	37.8	9.9	114.9	554.5

<u>Обед</u>						
54-20з	Горошек Зеленый	60.00	1.70	0.10	3.50	22.10
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
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	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	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:		770.0	27.5	54.7	110.0	735.1
Всего за день:		65.3	64.5	224.9	1289.6	

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.кк ал
			белки, г	жиры, г	углевод ы,г	
Завтрак						
175	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

<u>Обед</u>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60.00	1.20	0.20	6.10	31.30
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	24.6	24.9	106.4	771.8
Всего за день:		41.0	39.4	188.7	1305.4	

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			Эн. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	60.00	1.70	0.10	3.50	22.10
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
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	33.6	9.6	117.2	543.5

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20
54-12с	Суп с рыбными консервами	200.00	7.90	3.84	12.44	115.66
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	28.0	31.9	95.6	797.5
Всего за день:			61.6	41.4	212.8	1341.0

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			Эн. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0.45	3.61	1.41	39.97
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	20.2	17.9	76.5	555.8

Обед

23	Салат из свежих помидоров	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	Тефтели куриные из п/ф	90.00	9.72	11.24	10.77	181.80
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
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:		780.0	24.6	29.1	101.5	774.6
Всего за день:			44.8	47.0	178.0	1330.4

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологии ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	уг-ды,г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60.00	1.20	0.20	6.10	31.30
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	19.4	20.1	81.6	577.0

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:			43.4	58.1	172.7	1366.0

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 день						
№ технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эп. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	уг-ды,г	
Завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	60.00	1.70	0.10	3.50	22.10
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	21.5	17.7	81.3	570.8

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60.00	1.20	0.20	6.10	31.30
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	39.5	28.4	124.7	768.3
Всего за день:			61.1	46.1	206.0	1339.0

Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	581.4	24.74	781.17	33.2
2	519.4	22.10	803.23	34.2
3	587.4	25.00	756.43	32.2
4	542.0	23.06	750.47	31.9
5	554.5	23.59	735.10	31.3
6	533.6	22.71	771.83	32.8
7	543.5	23.13	797.47	33.9
8	555.8	23.65	774.64	33.0
9	577.0	24.55	789.04	33.6
10	570.8	24.29	768.26	32.7
Итого:	556.5	23.70	772.8	32.60

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. "Сборни 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.