

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №5"

Чупрова Наталья Ивановна

Чупрова Н.И.

01 Сентября 2023г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель

Алексеев Сергей Петрович

Алексеев С.П.

01 Сентября 2023г.



Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников
в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
"Средняя общеобразовательная школа №5".

г. Черногорск, 2023г.

День: Понедельник
 Недела: первая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
181	Каша манная молочная	200,00	5,74	3,30	40,22	214,28
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:			500,0	17,0	88,0	553,5

День: Вторник
 Недела: первая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
70	Огурцы соленные из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
б/н	Быфштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной	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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:			550,00	31,8	9,0	500,2

Обед						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
б/н	Котлета говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
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	30,7	54,4	708,3
Всего за день:			47,7	64,6	187,1	1261,8

Обед						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200,00	6,76	6,62	10,50	108,67
б/н	Котлета куриная рубленая 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
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	28,9	37,4	807,3
Всего за день:			60,7	46,5	207,6	1307,5

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	3,39	4,75	17,96	150,00
б/н	Сырники с творога из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный (сладкий)	50,00	0,97	2,26	6,63	50,75
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:		610,00	17,5	16,0	97,2	556,9

Обед

20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,97
82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
331	Соус сметанный с томатом	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
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:		810,0	25,9	28,8	103,6	763,3
Всего за день:		43,5	44,9	200,8	1320,1	

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

4 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,19	13,72	12,21	204,48
302	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,75	4,62	33,81	183,60
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20
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:		540,00	17,6	18,8	81,1	546,8

Обед

24	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/20	3,50	6,56	13,77	124,20
305	Рис припущенный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки куриные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
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:		740,0	22,7	36,6	98,5	807,2
Всего за день:		40,3	55,4	179,6	1354,0	

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

5 день									
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	90,00			
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			
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			
Итого за прием пищи:			38,4	13,5	132,2	556,1			

Завтрак

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

6 день									
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00			
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	90,00	7,28	10,31	7,63	150,03			
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71			
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00			
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:			550,0	19,16	20,70	82,00	555,6		

Завтрак

Обед									
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60,00	0,70	3,62	3,77	51,00			
96	Рассольник ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40			
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85			
б/н	Тфтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80			
883	Кисель из концентрата на плодовых илиягодных 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:			740,0	16,5	35,4	88,1	770,6		
Всего за день:			54,8	48,8	220,3	1326,6			

Обед

Обед									
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
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	Тфтели 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	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:			740,0	30,1	29,2	101,8	776,7		
Всего за день:			49,2	49,9	183,8	1332,3			

Обед

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			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
завтрак									
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48			
б/н	Котлета говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61			
302	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,75	4,62	33,81	195,84			
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32			
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:		550,0	21,8	14,6	85,7	571,6			

Обед

70	Огурцы соленные из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
б/н	Биточки куриные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86
349	Компот из 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:		740,0	33,0	35,6	100,5	820,3
Всего за день:		54,8	50,2	186,2	1391,8	

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			Энергетическая ценность, ккал			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
завтрак									
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20			
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63			
304	Рис отварной	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	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	20,7	10,9	83,6	515,2			

Обед

23	Салат из свежих помидор с луком	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200,00	5,45	5,24	12,55	104,24
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
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:		740,0	25,9	36,7	95,4	794,3
Всего за день:		46,6	47,6	179,0	1309,5	

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			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	90,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	3,39	4,75	17,96	150,00
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
Итого за прием пищи:			600,0	15,0	119,1	548,0

Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/20	3,50	6,56	13,77	124,20
305	Рис припущенный	150,00	3,64	4,33	36,67	199,95
б/н	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	256,03
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:			770,0	35,5	123,9	758,3
Всего за день:			50,5	24,7	243,0	1306,3

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			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
70	Огурцы соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
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:			560,0	31,2	89,3	515,8

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
205	Макароны отварные с овощами	150,00	5,17	6,00	28,52	188,40
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:			750,0	23,9	105,9	739,3
Всего за день:			55,1	48,4	195,3	1255,1

Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	553,5	23,55	708,34	30,1
2	500,2	21,29	807,28	34,4
3	556,9	23,70	763,25	32,5
4	546,8	23,27	807,17	34,3
5	556,1	23,66	770,55	32,8
6	555,6	23,64	776,65	33,0
7	571,6	24,32	820,28	34,9
8	515,2	21,92	794,25	33,8
9	548,0	23,32	758,28	32,3
10	515,8	21,95	739,30	31,5
Итого:	542,0	23,50	774,5	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), Тутьлян 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.