



Директор МБОУ "СОШ №5"

Чупрова Наталья Ивановна

Чупрова Н.И.

01 Сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель

Алексеев Сергей Петрович

Алексеев С.П.

Петрович

01 Сентября 2023г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

г. Черногоorsk, 2023г.

День: Понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний 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
<b>Завтрак</b>						
181	Каша манная молочная	220,00	6,31	3,63	44,24	235,70
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	60/20/20	10,45	6,45	24,70	261,70
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550,0</b>	<b>21,3</b>	<b>13,1</b>	<b>97,6</b>	<b>659,2</b>

**Обед**

б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,70	6,30	5,68	132,90
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	48,03	19,69	154,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
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>880,00</b>	<b>36,0</b>	<b>71,0</b>	<b>112,8</b>	<b>837,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,2</b>	<b>84,1</b>	<b>210,4</b>	<b>1496,8</b>	

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний 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
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
б/н	Быфштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной	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 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>630,00</b>	<b>35,7</b>	<b>10,5</b>	<b>121,1</b>	<b>559,4</b>

**Обед**

б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	135,78
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
309	Макаронны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
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>870,00</b>	<b>34,7</b>	<b>44,5</b>	<b>112,1</b>	<b>920,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>70,4</b>	<b>55,0</b>	<b>233,2</b>	<b>1480,2</b>	

День: Среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	3,39	4,75	17,96	150,00
б/н	Сырники из творога 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	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>18,5</b>	<b>16,2</b>	<b>106,0</b>	<b>598,7</b>

**Обед**

20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,66
82	Борщ с капустой, картофелем	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
331	Соус сметанный с томатом	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Компот из 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	60,00	2,70	0,60	25,50	122,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>970,0</b>	<b>30,6</b>	<b>124,4</b>	<b>928,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49,1</b>	<b>52,3</b>	<b>230,4</b>	<b>1527,0</b>

День: Четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний 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	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,80	220,30
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,3</b>	<b>21,0</b>	<b>91,9</b>	<b>636,4</b>

**Обед**

24	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/20	4,30	8,05	16,90	152,40
305	Рис припущенный	180	4,37	5,20	44,00	239,94
б/н	Бытчки куриные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
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>870,0</b>	<b>25,9</b>	<b>43,8</b>	<b>934,9</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>46,2</b>	<b>64,7</b>	<b>203,5</b>	<b>1571,3</b>

День: Пятница									
Неделя: первая									
Сезон: осенне-зимний 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				
<b>Завтрак</b>									
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100,00	7,00	8,00	70,00	150,00			
б/н	Выпечка 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	292,50			
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600,0</b>	<b>46,4</b>	<b>19,1</b>	<b>178,7</b>	<b>678,1</b>			

Обед						
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100,00	1,17	6,03	6,28	85,00
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100,00	10,80	12,49	11,97	202,00
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>880,0</b>	<b>19,4</b>	<b>43,3</b>	<b>108,7</b>	<b>918,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65,8</b>	<b>62,4</b>	<b>287,4</b>	<b>1596,9</b>	

День: Понедельник									
Неделя: вторая									
Сезон: осенне-зимний 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				
<b>Завтрак</b>									
б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00			
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100,00	8,09	11,46	8,41	166,70			
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85			
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70			
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,0</b>	<b>22,24</b>	<b>24,84</b>	<b>88,17</b>	<b>606,1</b>			

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
111	Суп с макаронными изделиями	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
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	292,50
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880,0</b>	<b>35,6</b>	<b>34,2</b>	<b>121,8</b>	<b>923,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>59,0</b>	<b>210,0</b>	<b>1529,3</b>	

День: Вторник									
Неделя: вторая									
Сезон: осенне-зимний период									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
8 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	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80			
б/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,70	6,30	5,68	132,90			
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,81	220,30			
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:		620,0	24,4	21,0	91,7	645,6			

Обед						
70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	8,00	0,00	1,70	10,00
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250,00	5,89	8,54	7,76	120,40
б/н	Биточки куриные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
199	Пюре из гороха с маслом	180,00	15,59	7,84	40,03	291,43
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:		870,0	45,5	40,9	110,4	950,1
Всего за день:		69,9	61,9	202,2	1595,8	

День: Среда									
Неделя: вторая									
Сезон: осенне-зимний период									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
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	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00			
б/н	Котлета рыбная из минтая из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70			
304	Рис отварной	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	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	23,3	12,5	92,5	576,0			

Обед						
23	Салат из свежих помидор с луком	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем	250,00	6,69	6,43	15,40	130,30
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
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:		870,0	30,0	44,0	107,3	921,8
Всего за день:		53,3	56,5	199,7	1497,8	

День: Четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100,00	7,00	8,00	70,00	150,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640,0</b>	<b>18,5</b>	<b>154,1</b>	<b>608,0</b>

<b>Обед</b>						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/20	4,30	8,05	16,90	152,40
305	Рис припущенный	180	4,37	5,20	44,00	239,94
б/н	Биточки мясные из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	286,70
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>900,0</b>	<b>40,3</b>	<b>139,5</b>	<b>865,9</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>58,8</b>	<b>31,5</b>	<b>293,6</b>	<b>1473,9</b>

День: Пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640,0</b>	<b>34,8</b>	<b>23,0</b>	<b>573,6</b>

<b>Обед</b>						
б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
82	Борщ с капустой, картофелем	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
205	Макароны отварные с овощами	180,00	6,20	7,20	41,07	226,10
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>880,0</b>	<b>28,7</b>	<b>35,4</b>	<b>844,6</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>63,5</b>	<b>58,3</b>	<b>223,5</b>	<b>1418,2</b>

## Среднее значение калорийности

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	659,2	24,24	837,64	30,8
2	559,4	20,57	920,73	33,9
3	598,7	22,01	928,31	34,1
4	636,4	23,40	934,86	34,4
5	678,1	24,93	918,82	33,8
6	606,1	22,28	923,24	33,9
7	645,6	23,74	950,13	34,9
8	576,0	21,18	921,75	33,9
9	608,0	22,35	865,94	31,8
10	573,6	21,09	844,60	31,1
<b>Итого:</b>	<b>614,1</b>	<b>22,58</b>	<b>904,6</b>	<b>33,3</b>

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 ШГТУ), 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.