СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 4"

_____Калагина М.В

01 Марта 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Алексеев Сергей Петрович

_____Алексеев С.П.

01 Марта 2022г.

Сезон: Весенне- Летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Примерное цикличное десяти дневное меню для питания школьников в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Средняя Общеобразовательная школа № 4"

г.Черногорск, 2022г.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 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						
384	Каша пшенная	220,0	7,1	5,9	34,1	260,1
1	Бутерброд с маслом	40/20	1,4	5,1	12,0	152,6
42	Сыр (порционный)	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
959	Какао с молоком	200,0	4,1	3,9	15,9	114,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2
	Итого за прием пищи:		**18,6**	**19,7**	**70,8**	**650,85**
Обед						
302	Горошек зеленый	100,0	1,0	2,9	4,7	66,5
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	6,7	6,4	15,5	150,4
266	Бифштек из п/ф	100,0	10,2	12,3	2,0	174,3
378	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	2,9	5,9	32,2	130,4
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,0	0,0	0,0	31,1	123,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1
	Итого за прием пищи:		**25,16**	**27,98**	**125,5**	**833,9**
	Всего за день:		**43,76**	**47,68**	**196,3**	**1484,75**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 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						
55	Нарезка из свежих оугрцов	100,0	0,8	0,1	2,5	23,0
449	Макароны отварные	180,0	5,3	3,7	32,6	209,6
658	Котлета куринная из п/ф	100,0	11,5	11,6	11,1	207,4
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,0	20,2	83,3
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1
	Итого за прием пищи:		**20,1**	**15,8**	**88,6**	**628,2**
Обед						
304	Кукуруза консервированная	100,0	0,7	0,2	2,3	26,0
282	суп Свекольник	250,0	6,0	8,9	8,3	178,0
643	Птица тушеная в сметанном соусе	100,0	11,9	16,2	1,2	251,3
378	Каша рисовая рассыпчатая	180,0	3,5	4,4	32,0	221,4
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,0	0,0	16,4	58,1
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	8,5	64,0
	Итого за прием пищи:		**25**	**30,1**	**81,4**	**860,04**
	Всего за день:		**45,1**	**45,9**	**170**	**1488,24**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
411	Каша рисовая молочная	200	7,,5	9,6	44,6	248,4
541	Сырники из п/ф	70	8,7	10	4,7	122,1
945	Кофейный напиток	200	4	3,9	14,2	107,2
1125-1	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	17,0	81,6
1125	Хлеб пшеничный	40,0	1,5	0,2	13,7	83,5
	Итого за прием пищи:		**16**	**24,05**	**94,2**	**642,8**
Обед						
83	Помидор свежий	100,0	1,5	5,0	9,1	20,8
206	Рассольник Ленинградский	250,0	9,0	7,1	14,0	199,0
266	Котлета из говядины из п/ф	100,0	16,2	8,7	3,4	165,9
694	Каша гороховая	180,0	3,9	9,6	21,5	235,4
868	Напиток лимонный	200,0	0,0	0,0	16,4	83,4
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1
	Итого за прием пищи:		**35**	**30,94**	**104,4**	**893,8**
	Всего за день:		**51**	**54,99**	**198,6**	**1536,6**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

4 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
42	Сыр (порционный)	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
411	Каша" Дружба"	200	6,4	10,5	36,4	241
1	Бутерброд с маслом	40/20	1,4	5,1	12,0	152,6
958	Чай с молоком и сахаром	200	3,8	3,6	16,7	107
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,0
	Итого за прием пищи:		**19,1**	**24,15**	**87,6**	**668,35**
Обед						
82	Огурец свежий	100,0	1,0	3,1	9,5	12,7
197	Суп картофельный с бобовыми	250,0	6,3	6,8	12,4	199,0
608	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	11,0	11,6	11,1	207,4
326	Пюре картофельное	180,0	13,2	4,8	26,4	235,4
1008	Напиток из шиповника	200,0	0,2	0,0	22,0	122,9
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	3,0	0,3	27,3	64,1
	Итого за прием пищи:		**36,1**	**26,8**	**121,4**	**902,7**
	Всего за день:		**55,2**	**50,95**	**209**	**1571,05**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

5 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
83	Помидор свежий	100,0	0,6	3,0	2,2	66,7
541	Котлета рыбная из п/ф	100	15,5	12,2	10,5	194,4
326	Пюре картофельное	180,0	3,9	9,6	21,5	219,2
943	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	11,1	44,2
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,0
	Итого за прием пищи:		**22,5**	**25,15**	**67,5**	**629,3**
Обед						
58	Салат Восточный	100,0	0,8	0,0	15,1	106,2
270	суп "Уха"	250,0	7,6	1,8	11,6	112,1
697	Курица отварная	100,0	19,0	16,8	10,6	251,0
413	Макароны отварные	180,0	5,3	3,1	32,6	209,6
759	Соус Красный основной	50,0	0,7	2,7	10,9	6,4
1009	Напиток из ягод	200,0	0,3	1,3	23,1	104,7
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,0
	Итого за прием пищи:		**36,6**	**26,1**	**130,3**	**915,2**
	Всего за день:		**59,1**	**51,3**	**197,8**	**1544,5**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

6 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
42	Сыр (порционный)	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
384	Каша ячневая вязкая	220	7,2	11,1	35	263,5
1	Бутерброд с маслом	40/20	1,4	5,1	12,0	152,6
959	Какао с молоком	200,0	4,1	3,9	15,9	114,0
1125-1	Хлеб ржаной	40,0	0,9	0,2	8,5	80,0
	Итого за прием пищи:		**18,7**	**24,9**	**71,7**	**673,05**
Обед						
304	Кукуруза консервированная	100,0	0,7	0,2	2,3	23,3
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,4	4,0	6,2	82,5
541	Котлета рыбная п/ф	100,0	15,5	12,2	10,5	194,4
378	Каша рисовая рассыпчатая	180,0	3,5	4,4	32,0	221,4
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200,0	0,0	0,0	31,1	123,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1
	Итого за прием пищи:		**25,5**	**21,3**	**122,1**	**833,9**
	Всего за день:		**44,2**	**46,2**	**193,8**	**1507,0**

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

7 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
б/н к/р	Салат из морской капусты с овощ.	100	2	2,9	14,7	47,2
608	Биточек из п/ф	100	11	11,6	11,1	180,4
744	Каша гречневая	180,0	7,3	6,4	31,9	209,2
944	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,0	20,3	83,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,1
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,5
	Итого за прием пищи:		**22,8**	**21,25**	**100,2**	**624,6**
Обед						
82	Огурец нарезка	100,0	0,8	0,1	2,5	23,3
206	Рассольник Ленинградский	250,0	9,0	7,1	14,0	199,0
637	Куры отварные	100,0	19,0	16,8	0,6	226,1
315	Гороховое пюре	180,0	3,4	4,1	14,1	235,0
1014	Напиток из шиповника	200,0	0,7	0,3	27,0	122,9
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1
	Итого за прием пищи:		**37,3**	**28,9**	**98,2**	**879,7**
	Всего за день:		**60,1**	**50,2**	**198,4**	**1504,3**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
165	Суп молочный вермишелевый	250	71,1	6,6	23,7	202,5
2	Бутерброд с джемом или повидлом со сливочным маслом на пшеничном хлебе	40/40/20	1,5	7	36,8	216,7
945	Чай с молоком и сахаром	200,0	4,0	3,9	14,2	107,2
1125-1	Хлеб ржаной	40,0	1,8	0,4	17,0	80,0
	Итого за прием пищи:		**78,4**	**17,9**	**91,7**	**606,4**
Обед						
302	Горошек косервированный	100,0	1,0	2,9	4,7	40,0
218	Суп лапша	250,0	7,6	3,5	12,4	269,6
604	Тефтели из п/ф	100,0	11,0	11,6	11,1	230,0
378	Капуста тушеная	180,0	13,2	4,8	26,4	127,0
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,0	0,0	16,4	64,6
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	13,7	64,0
	Итого за прием пищи:		**35,7**	**23,2**	**97,4**	**856,4**
	Всего за день:		**114,1**	**41,1**	**189,1**	**1462,8**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

9 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
58	Салат Восточный	100,0	0,8	0,0	15,1	106,2
608	Голубцы ленивые п/ф	100,0	19,0	16,8	10,6	138,9
744	Каша перловая	180,0	3,8	7,3	24,0	228,1
943	Чай с сахаром	200,0	0,1	0,0	11,1	44,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	61,2	64,0
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
	Итого за прием пищи:		**26,1**	**24,45**	**130,5**	**622,2**
Обед						
83	Помидор свежий	100,0	0,6	3,0	2,2	66,2
169	Борщ	250,0	6,3	6,8	12,4	156,6
510	Котлеты рыбная п/ф	100,0	15,5	12,2	10,5	194,4
747	Каша Рисовая	180,0	3,1	11,8	22,1	221,4
868	Напиток лимонный	200,0	0,0	0,0	16,4	83,4
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	64,0
1125	Хлеб пшеничный	60,0	1,5	0,2	13,7	128,1
	Итого за прием пищи:		**28,4**	**34,2**	**90,0**	**914,1**
	Всего за день:		**54,5**	**58,7**	**220,5**	**1536,3**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

10 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
83	Помидор свежий	100,0	0,6	3,0	2,2	66,7
378	Пюре картофельное	180,0	13,2	4,8	26,4	219,2
б/н	Тефтели рыбные п/ф	100,0	8,7	5,3	9,6	134,4
945	Кофейный напиток	200	4	3,9	14,2	107,2
1125	Хлеб пшеничный	30,0	1,5	0,2	61,2	61,2
1125-1	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,2	8,5	40,8
	Итого за прием пищи:		**28,9**	**17,35**	**122,1**	**629,5**
Обед						
82	Огурец свежий	100,0	1,0	3,8	8,0	23,3
149	Суп картофельный с фрикадельками	250,0	1,8	2,4	11,8	143,5
б/н	Шницель из п/ф	100,0	16,2	8,7	3,4	166,0
169	Каша пшеничная рассыпчатая	180,0	8,7	9,3	51,4	291,2
944	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0,0	20,3	83,2
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	12,7	61,2
1125	Хлеб пшеничный	60,0	3,0	0,3	27,3	128,1
	Итого за прием пищи:		**32,1**	**24,7**	**134,9**	**896,5**
	Всего за день:		**61,0**	**42,0**	**257,0**	**1526,0**

Среднее значение калорийности

Сезон: Весенне- Летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	650,9	23,9	833,90	30,7
2	628,2	23,1	860,04	31,6
3	642,8	23,6	893,80	32,9
4	668,4	24,6	902,70	33,2
5	629,3	23,1	915,20	33,6
6	673,1	24,7	833,90	30,7
7	624,6	23,0	879,70	32,3
8	606,4	22,3	856,40	31,5
9	622,2	22,9	914,10	33,6
10	629,5	23,1	896,50	33,0
Итого:	**638,2**	**23,5**	**904,8**	**32,60**