СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №4"
Калагина Марина Викторовна
_____Калагина М.В.
01 Марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
_____Алексеев С.П.
01 Марта 2023г.

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 4".

г. Черногорск, 2023г.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки зборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс"2017 г.

2. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	200,00	4,63	9,75	39,45	214,30
7	Бутерброд горячий с сыром	30/25/5	7,80	12,00	15,10	203,80
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		**500,0**	**16,5**	**24,6**	**79,0**	**559,5**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48
119	Суп гороховый	200,00	6,24	38,42	15,75	158,14
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	14,01	14,00	20,00	138,00
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
342	Напиток из ягод (вишня/аблипиха)	200,00	0,32	1,30	23,10	104,70
б/н	Хлеб ржаной	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**	**29,4**	**63,7**	**113,7**	**755,9**
Всего за день:			**45,9**	**88,3**	**192,7**	**1315,4**

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.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 п/ф	90,00	16,00	5,00	0,00	85,00
128	Картофельное пюре	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржаной	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**	**23,1**	**18,7**	**66,6**	**511,4**
Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/ 20	4,80	6,96	6,32	114,40
288	Курица отварная	90	20,28	22,30	0,42	283,27
302	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,45	4,33	31,60	183,60
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржаной	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:		**760,00**	**33,3**	**34,2**	**88,7**	**803,2**
Всего за день:			**56,3**	**52,8**	**155,3**	**1314,5**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний 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						
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
б/н	Биточки мясные	90,00	14,01	14,00	20,00	138,00
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржаной	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**	**27,9**	**23,3**	**100,3**	**565,6**
Обед						
б/н	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
96	Рассольник Ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
288	Курица п/ф отварная с маслом	90/5	20,28	22,30	0,42	283,27
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржаной	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**	**28,1**	**36,1**	**84,5**	**807,3**
Всего за день:			**56,0**	**59,4**	**184,8**	**1372,8**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний 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						
174	Каша ячневая молочная	200,00	7,23	3,73	49,05	246,60
б/н	Сырники из творога п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржаной	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:		**510,00**	**18,2**	**13,4**	**111,6**	**565,1**
Обед						
55	Салат из свеклы с огур.сол.	60,00	0,70	3,62	3,77	51,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	90,00	11,40	15,90	3,10	160,10
321	Капуста тушеная	150,00	3,40	4,10	14,10	105,90
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржаной	50,00	2,25	0,50	21,25	102,00
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
Итого за прием пищи:		**740,0**	**24,4**	**31,1**	**98,6**	**733,4**
Всего за день:			**42,5**	**44,5**	**210,2**	**1298,5**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний 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	
	Завтрак					
304	Кукуруза консервированная	60,00	2,77	0,56	8,37	47,54
205	Макароны отварные с овощами	150,00	5,17	6,00	28,52	188,40
290	Курица тушеная	90	11,95	9,76	2,61	145,8
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржаной	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	21,9	16,7	72,1	525,2
	Обед					
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200,00	5,45	5,24	12,55	129,80
б/н	Тефтели рыбные из п/ф	90,00	16,00	5,00	0,00	85,00
128	Картофельное пюре	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,20	0,33	22,83	106,83
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**31,3**	**23,0**	**104,0**	**712,5**
	Всего за день:		**53,1**	**39,6**	**176,2**	**1237,8**

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.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
	Завтрак					
70	Огурцы соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
б/н	Котлета мясная п/ф	90,00	13,14	20,00	13,20	157,00
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 ржаной	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	24,25	26,44	85,69	552,3
	Обед					
304	Кукуруза консервированная	60,00	2,77	0,56	8,37	47,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200/ 20	4,80	6,96	6,32	114,40
б/н	Биточки мясные	90,00	13,14	20,00	13,20	157,00
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	242,86
342	Напиток из ягод (вишня/аблипиха)	200,00	0,32	1,30	23,10	104,70
б/н	Хлеб ржаной	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:	**770,0**	**36,9**	**35,9**	**110,8**	**791,8**
	Всего за день:		**61,1**	**62,3**	**196,5**	**1344,1**

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			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
171	Каша пшённая молочная	200,00	7,02	5,94	34,20	306,10
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	104,00
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**480,0**	**15,3**	**10,7**	**104,3**	**571,4**
Обед						
71	Огурец свежий нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200 /20	6,76	6,62	10,50	128,62
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
288	Курица отварная	90	20,28	22,30	0,42	283,27
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**36,1**	**35,2**	**84,7**	**806,1**
	Всего за день:	**51,4**	**45,9**	**189,0**		**1377,5**

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			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
б/н	Котлета рыбная п/ф	90,00	16,00	5,00	0,00	85,00
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 ржаной	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**	**23,8**	**14,9**	**86,1**	**550,6**
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
128	Картофельное пюре	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
288	Котлета домашняя	90	13,4	9,70	13	193
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**24,2**	**26,0**	**105,2**	**761,4**
	Всего за день:	**48,0**	**40,9**	**191,3**		**1312,0**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний 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						
20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,97
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	14,01	14,00	20,00	138,00
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,26	18,26	85,40
	Итого за прием пищи:	**570,0**	**23,3**	**24,0**	**97,9**	**580,3**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	200/ 25	7,10	8,70	13,34	156,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	90,00	11,40	15,90	3,10	160,10
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**31,2**	**34,9**	**105,7**	**823,4**
	Всего за день:		**54,5**	**58,9**	**203,5**	**1403,7**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний 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
289	Рагу из птицы	90/150	17,23	16,07	20,83	347,20
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржаной	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:	**560,0**	**20,3**	**16,6**	**67,9**	**572,7**
Обед						
304	Кукуруза консервированная	60,00	2,77	0,56	8,37	47,54
86	Свекольник	200 /20	6,00	8,90	8,30	142,70
б/н	Котлета мясная	90	13,4	20,00	13,2	157
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
883	Кисель	200,00	0,00	0,00	31,10	123,00
б/н	Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**28,7**	**35,2**	**124,1**	**805,2**
	Всего за день:		**49,0**	**51,9**	**192,0**	**1377,9**

Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	559,5	23,81	755,93	32,2
2	511,4	21,76	803,17	34,2
3	565,6	24,07	807,27	34,4
4	565,1	24,05	733,40	31,2
5	525,2	22,35	712,53	30,3
6	552,3	23,50	791,80	33,7
7	571,4	24,31	806,10	34,3
8	550,6	23,43	761,40	32,4
9	580,3	24,69	786,50	33,5
10	572,7	24,37	805,24	34,3
Итого:	**555,4**	**23,50**	**776,3**	**32,60**

Средние значения калорийности приведены согласно СаН ПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%