

СОГЛАСОВАЮ:

Директор МБОУ "СОШ №4"  
Калагина Марина Викторовна  
Калагина М.В.

01 Марта 2024г.



Сезон: Весна-летно  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель  
Алексеев Сергей Петрович  
Алексеев С.П.  
01 Марта 2024г.



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

г. Черногоorsk, 2024г.

День: Понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день

№ идентификационной карты	Применение блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность/ккал		
			белки,г	жиры,г		углеводы,г	
<b>Завтрак</b>							
174	Каша рисовая молочная	220,00	5,09	10,73	43,40	235,73	
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	
6/н	Хлеб ржаное-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550,0</b>	<b>20,1</b>	<b>20,2</b>	<b>96,8</b>	<b>659,2</b>

**Обед**

6/н	Нераз кабанская из пш	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80	
6/н	Тертая капуста из свф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30	
119	Суп гороховый	250,00	7,80	48,03	19,69	197,68	
309	Макаронные отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85	
342	Напиток из ягод (вишня/абрикоса)	200,00	0,32	1,30	23,10	104,70	
6/н	Хлеб ржаное-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80	
6/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>880,00</b>	<b>34,3</b>	<b>81,2</b>	<b>127,4</b>	<b>886,2</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>54,3</b>	<b>101,4</b>	<b>234,2</b>	<b>1545,5</b>	

День: Вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день

№ идентификационной карты	Применение блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность/ккал		
			белки,г	жиры,г		углеводы,г	
<b>Завтрак</b>							
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60	
6/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из пш	100,00	17,78	5,56	0,00	94,40	
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50	
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20	
6/н	Хлеб ржаное-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20	
6/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640,00</b>	<b>25,8</b>	<b>23,5</b>	<b>71,2</b>	<b>582,0</b>

**Обед**

71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	280/20	5,89	8,54	7,76	140,40	
6/н	Котлета куриная рубленная из пш	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00	
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,81	220,30	
6/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40	
6/н	Хлеб ржаное-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20	
6/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640,00</b>	<b>28,9</b>	<b>38,4</b>	<b>108,4</b>	<b>903,4</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>54,7</b>	<b>61,9</b>	<b>179,5</b>	<b>1485,4</b>	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
№ технологической карты	Применение злаковых	масса порции, гр.	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	
			белки, г	жиры, г		углеводы, г
<b>Завтрак</b>						
б/н	Салат "Горошкин"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
б/н	Бифидокс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
389	Сок абрикосовый	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
б/н	Хлеб ржанно-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>620,00</b>	<b>45,4</b>	<b>16,0</b>	<b>132,1</b>	<b>635,7</b>

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
4 день						
№ технологической карты	Применение злаковых	масса порции, гр.	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность, ккал	
			белки, г	жиры, г		углеводы, г
<b>Завтрак</b>						
174	Каша ячневая молочная	220,00	7,95	4,10	55,96	271,26
б/н	Сырники из творога п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
378	Чай с молоком	200,00	1,32	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржанно-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>550,00</b>	<b>19,8</b>	<b>14,0</b>	<b>125,3</b>	<b>631,6</b>

<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	54,20
96	Рисовая каша рассыпчатая	250,00	2,01	5,58	27,40	154,30
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
б/н	Веточки 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 ржанно-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>37,3</b>	<b>22,1</b>	<b>140,9</b>	<b>890,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>83,7</b>	<b>38,0</b>	<b>273,0</b>	<b>1524,1</b>	

<b>Обед</b>						
55	Салат из свежих с огур. соев.	100,00	1,17	6,03	6,28	85,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250,00	4,30	8,05	16,90	152,40
143	Рыб. из соевого	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 ржанно-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,20	0,35	22,83	106,83
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>870,0</b>	<b>40,6</b>	<b>37,3</b>	<b>131,2</b>	<b>864,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>51,2</b>	<b>256,5</b>	<b>1495,7</b>	

День: Пятница  
 Период: первая  
 Сезон: весна-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день

№ технологической карты	Применение наименования блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
304	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
6/н	Тертая морковь из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
205	Мякоть отварное с овощами	180,00	6,20	7,20	41,07	226,10
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
6/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620,0</b>	<b>22,3</b>	<b>23,4</b>	<b>95,6</b>

**Обед**

6/н	Салат "Горошкин"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и лушковой	280,00	6,69	6,43	15,40	159,30
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
6/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	17,78	5,56	0,00	94,40
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
6/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,20	0,33	22,83	106,83
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>950,0</b>	<b>37,0</b>	<b>28,6</b>	<b>118,6</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59,3</b>	<b>51,9</b>	<b>214,3</b>	<b>1466,8</b>

День: Понедельник  
 Период: вторая  
 Сезон: весна-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день

№ технологической карты	Применение наименования блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
70	Омлет соевый из п/ф	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
6/н	Тертая морковь из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
6/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>620,0</b>	<b>23,95</b>	<b>26,15</b>	<b>92,87</b>

**Обед**

6/н	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
88	Щи из свеклы капуста с картофелем и тушеной	280,00	5,89	8,54	7,76	140,40
6/н	Выпечка из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
199	Пюре из гороха с маслом	180	15,59	7,84	40,03	291,43
342	Напиток из ягод (вишня, абрикос)	200,00	0,32	1,30	23,10	104,70
6/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
6/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640,0</b>	<b>55,4</b>	<b>22,3</b>	<b>143,9</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>79,4</b>	<b>42,5</b>	<b>236,8</b>	<b>1492,3</b>

День: Вторник  
 Велели: вторник  
 Сезон: осенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день

№ технологической карты	Применяемые наименования блюд	масса порции, гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	
			белков	углеводов		
<b>завтрак</b>						
173	Каша пшеница молочная	220,00	8,29	5,10	34,08	307,60
б/н	Блинчики с вишней или яблочком или яблоком с корицей из п/ф	100,00	7,00	8,00	70,00	170,00
382	Квас 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560,00</b>	<b>21,00</b>	<b>14,10</b>	<b>147,70</b>	<b>679,70</b>

**Обед**

71	Омлет свиной пареза	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	160,78
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
309	Макарон отарные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,40	0,20	12,70	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,20	0,33	22,83	106,83
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>910,00</b>	<b>30,60</b>	<b>28,40</b>	<b>115,40</b>	<b>847,70</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>51,60</b>	<b>42,50</b>	<b>263,10</b>	<b>1527,40</b>

День: Среда  
 Велели: вторник  
 Сезон: осенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день

№ технологической карты	Применяемые наименования блюд	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			белков	жиры	углеводов	
<b>завтрак</b>						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100,00	0,96	0,08	3,65	70,70
б/н	Гарбузы лезные из п/ф	100,00	8,09	17,46	8,41	166,70
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
388	Налисок из яблок пшеничная	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,00</b>	<b>16,00</b>	<b>24,70</b>	<b>94,50</b>	<b>660,70</b>

**Обед**

71	Помидоры свежие вареные	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
104	Суп картофельный с макарон-фрикадельками из п/ф	250,00	4,30	8,05	16,90	152,40
128	Картофельные пюре	180,00	3,73	11,00	21,60	207,50
б/н	Копченая домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
349	Ковбас из суффруков	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	50,00	2,25	0,50	21,25	102,00
б/н	Хлеб пшеничный	60,00	3,00	0,40	27,40	128,20
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>690,00</b>	<b>43,10</b>	<b>23,70</b>	<b>160,60</b>	<b>877,80</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>59,10</b>	<b>48,50</b>	<b>255,10</b>	<b>1538,50</b>

День: Четверг  
 Место: втрапа  
 Сезон: осенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 день

№ учетно-карты	Применение наименований блюд	масса порции, гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
			белок	жир		
<b>Завтрак</b>						
20	Сметан из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
6/н	Тертая морковь из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
309	Макаронный отвар с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
6/н	Хлеб ржаной-пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
6/н	Хлеб пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,20	40,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,6</b>	<b>28,6</b>	<b>85,1</b>	<b>672,2</b>

**Обед**

70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
96	Рисовая каша рассыпчатая	250,00	2,01	5,58	22,40	156,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
6/н	Блюшки картофельные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
6/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	23,00	83,40
6/н	Хлеб ржаной-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,20	40,80
6/н	Хлеб пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,20	40,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>960,0</b>	<b>28,6</b>	<b>37,4</b>	<b>1207</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49,2</b>	<b>65,9</b>	<b>205,8</b>	<b>1606,0</b>

День: Пятница  
 Место: втрапа  
 Сезон: осенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

10 день

№ учетно-карты	Применение наименований блюд	масса порции, гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	
			белок	жир		
<b>Завтрак</b>						
6/н	Морковь тушеная из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
143	Рыба из отваров	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
6/н	Котлета говяжья из п/ф	100,00	13,70	6,30	5,68	132,90
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
6/н	Хлеб ржаной-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
6/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640,0</b>	<b>22,7</b>	<b>36,0</b>	<b>673,4</b>

**Обед**

304	Куркуза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
86	Суп свекольный	250	7,5	11,12	10,37	178,37
6/н	Блюшки мясные из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	286,70
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
377	Чай с молоком	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
6/н	Хлеб ржаной-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
6/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>880,0</b>	<b>45,2</b>	<b>23,1</b>	<b>933,2</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>67,9</b>	<b>58,1</b>	<b>204,8</b>	<b>1694,6</b>

### Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний период  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	659,23	24,24	886,23	32,6
2	582,00	21,40	903,40	33,2
3	633,74	23,30	890,34	32,7
4	631,56	23,22	864,15	31,8
5	644,34	23,69	822,43	30,2
6	650,00	23,90	842,27	31,0
7	679,70	24,99	847,66	31,2
8	660,74	24,29	877,80	32,3
9	672,15	24,71	933,84	34,3
10	673,42	24,76	931,15	34,2
<b>Итого:</b>	<b>648,69</b>	<b>23,85</b>	<b>879,9</b>	<b>32,4</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 ИГТУ), Тутьельян 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.