

СОГЛАСОВАНО:

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

01 Марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель  
Алексеев Сергей Петрович  
Алексеев С.П.

01 Марта 2024г.

Сезон: Весна-летно

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. Черногоorsk, 2024г.

<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>1 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
174	Каша рисовая молочная	200,00	4,63	9,75	39,45	214,30
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	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500,0</b>	<b>15,0</b>	<b>16,5</b>	<b>78,7</b>	<b>512,7</b>

<b>Обед</b>						
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 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>750,00</b>	<b>29,4</b>	<b>63,7</b>	<b>113,7</b>	<b>755,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>80,2</b>	<b>192,4</b>	<b>1268,6</b>	

<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
<b>2 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,97
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
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 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>560,00</b>	<b>21,1</b>	<b>18,4</b>	<b>74,0</b>	<b>553,0</b>

<b>Обед</b>						
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
б/н	Котлета куриная из п/ф	90	12,15	21,68	10,07	280,8
302	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,75	4,62	33,81	195,84
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
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>760,00</b>	<b>25,4</b>	<b>33,8</b>	<b>100,6</b>	<b>812,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>52,2</b>	<b>174,5</b>	<b>1365,9</b>	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологи ческой 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"	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	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
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>540,00</b>	<b>39,1</b>	<b>12,5</b>	<b>114,6</b>	<b>547,2</b>

<b>Обед</b>						
24	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	122,10
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
б/н	Биточки мясные из п/ф	90	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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>780,0</b>	<b>33,0</b>	<b>17,1</b>	<b>118,5</b>	<b>773,7</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>72,1</b>	<b>29,6</b>	<b>233,1</b>	<b>1320,9</b>

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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 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>510,00</b>	<b>18,2</b>	<b>13,4</b>	<b>111,6</b>	<b>565,1</b>

<b>Обед</b>						
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	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,86
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
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>740,0</b>	<b>37,3</b>	<b>30,0</b>	<b>128,1</b>	<b>789,9</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>55,5</b>	<b>43,5</b>	<b>239,6</b>	<b>1355,0</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
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:		540,0	20,6	20,6	81,7	583,9

<b>Обед</b>						
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	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
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 ржано-пшеничный	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	29,3	22,7	111,4	754,2
Всего за день:			49,9	43,3	193,1	1338,1

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	
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
б/н	Тефтели куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		540,0	20,83	17,68	83,26	577,1

<b>Обед</b>						
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	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	242,86
342	Напиток из ягод (вишня/аблюпиха)	200,00	0,32	1,30	23,10	104,70
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:		770,0	48,9	19,1	132,0	754,4
Всего за день:			69,8	36,8	215,2	1331,5

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						
173	Каша пшеничная молочная	200,00	7,02	5,94	34,20	281,00
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		500,0	16,2	10,9	112,8	587,1

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
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		760,0	25,6	24,1	95,0	704,6
Всего за день:			41,8	35,1	207,9	1291,7

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	Голубцы ленивые из п/ф	90,00	7,28	10,31	7,63	150,03
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	1,00	0,13	9,13	42,70
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		540,0	14,1	20,1	84,9	573,8

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
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
349	Компот из сухофруктов	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
Итого за прием пищи:		760,0	38,4	20,0	148,8	792,9
Всего за день:			52,5	40,1	233,7	1366,7

<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
9 день						
№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,97
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
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 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>540,0</b>	<b>18,6</b>	<b>23,5</b>	<b>76,7</b>	<b>583,7</b>

<b>Обед</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	60,00	0,48	0,00	1,02	6,00
96	Рассольник Ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	122,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
б/н	Биточки куриные 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	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>760,0</b>	<b>24,9</b>	<b>32,6</b>	<b>101,9</b>	<b>819,6</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>43,6</b>	<b>56,0</b>	<b>178,7</b>	<b>1403,2</b>

<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 7 до 11 лет</b>						
10 день						
№ технологи ческой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60,00	0,96	3,78	2,17	54,48
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
б/н	Котлета говяжья из п/ф	90,00	12,37	5,67	5,11	119,61
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
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>560,0</b>	<b>19,3</b>	<b>26,8</b>	<b>53,1</b>	<b>541,4</b>

<b>Обед</b>						
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	Биточки мясные из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	256,03
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740,0</b>	<b>39,7</b>	<b>18,4</b>	<b>120,6</b>	<b>801,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>58,9</b>	<b>45,3</b>	<b>173,7</b>	<b>1342,9</b>

### Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	512,7	21,82	755,93	32,2
2	553,0	23,53	812,94	34,6
3	547,2	23,28	773,73	32,9
4	565,1	24,05	789,87	33,6
5	583,9	24,85	754,16	32,1
6	577,1	24,56	754,41	32,1
7	587,1	24,98	704,63	30,0
8	573,8	24,42	792,91	33,7
9	583,7	24,84	786,50	33,5
10	541,4	23,04	801,47	34,1
<b>Итого:</b>	<b>562,5</b>	<b>23,50</b>	<b>772,7</b>	<b>32,60</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 ПГТУ), 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.