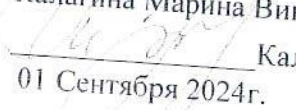
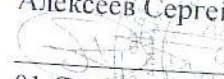


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №4"
Калагина Марина Викторовна
 Калагина М.В.
01 Сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

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



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 № 4".

г. Черногоorsk, 2024г.

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	
Завтрак						
181	Каша манная молочная	220,00	6,31	3,63	44,24	235,70
б/н	Сырники с творога из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
б/н	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
Итого за прием пищи:		560,0	19,9	14,8	122,8	644,6

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	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
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
Итого за прием пищи:		880,00	35,2	44,4	108,0	889,5
Всего за день:		55,1	59,2	230,8	1534,1	

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	
Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
б/н	Котлета домашняя 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 ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		620,00	35,4	16,6	118,7	603,8

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
82	Борщ с капустой, картофелем	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
б/н	Бефстроганов из говядины из п/ф	100,00	13,36	14,07	3,26	181,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
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
Итого за прием пищи:		880,00	31,9	32,4	116,1	862,0
Всего за день:		67,3	49,1	234,8	1465,8	

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	
Завтрак						
120	Каша пшеничная молочная	220,00	9,13	11,11	41,36	302,39
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100,00	7,00	8,00	70,00	150,00
382	Какао 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
Итого за прием пищи:		560,00	21,8	20,1	155,0	654,5

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
111	Суп с макаронными изделиями	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
349	Компот из смеси 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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		890,0	32,5	33,5	108,2	868,1
Всего за день:		54,3	53,6	263,2	1522,6	

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	
Завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
309	Макаронные отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100,00	10,8	12,49	11,97	202
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:		620,00	20,5	19,9	84,5	604,4

Обед						
51	Салат "Восточный"	100,00	1,28	0,00	25,10	106,30
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4,30	8,05	16,90	152,40
199	Пюре из гороха с маслом	180,00	15,59	7,84	40,03	291,43
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		900,0	51,1	19,8	169,0	889,5
Всего за день:		71,6	39,7	253,5	1493,9	

5 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
312	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
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
Итого за прием пищи:		600,0	43,9	11,8	128,8	632,8

Обед						
№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	100,00	1,30	3,25	6,46	60,40
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	48,03	19,69	154,50
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
б/н	Птица, тушеная в сметанном соусе	100,00	13,28	10,84	2,90	162,00
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
Итого за прием пищи:		890,0	30,3	69,5	120,3	842,0
Всего за день:		74,2	81,3	249,0	1474,8	

6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
б/н	Каша "Дружба" молочная	220,00	7,48	9,79	38,06	235,40
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60/20/20	10,45	6,45	24,70	261,70
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:		560,0	21,25	17,99	95,66	659,7

Обед						
№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
б/н	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		880,0	28,3	26,4	126,0	866,5
Всего за день:		49,6	44,4	221,7	1526,2	

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
б/н	Бефстроганов из говядины из п/ф	100,00	13,36	14,07	3,26	181,00
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,09	21,60	207,50
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		630,0	21,2	26,0	70,7	602,6

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, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	100,00	1,30	3,25	6,46	60,40
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,12	251,64
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		620,0	23,2	15,2	107,4	659,2

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	5,89	8,54	7,76	120,40
309	Макаронные отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Биточки куриные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
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
Итого за прием пищи:		780,0	28,7	40,2	98,9	877,4
Всего за день:			49,9	66,2	169,6	1480,0

Обед						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
86	Свекольник	250	7,5	11,13	10,37	178,36
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,80	220,30
б/н	Гуляш из говядины	100,00	13,36	14,08	3,27	164,00
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
Итого за прием пищи:		890,0	30,4	37,1	104,4	849,1
Всего за день:			53,6	52,3	211,8	1508,3

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
9 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
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	12,57	227,20
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:		620,0	20,6	22,6	84,9	619,6

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	48,03	19,69	154,50
291	Плов из птицы	100/180	23,73	14,65	50,03	427,47
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		770,0	36,4	69,2	119,0	857,2
Всего за день:		57,0	91,8	203,8	1476,7	

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 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"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
б/н	Птица, тушёная в сметанном соусе	100,00	13,28	10,84	2,90	162,00
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:		620,0	29,7	23,3	91,6	638,0

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	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
349	Компот из смеси 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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		890,0	46,0	34,2	136,2	873,1
Всего за день:		75,7	57,5	227,8	1511,1	