

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 7 до 11 лет

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 7 до 11 лет						
1 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белк и,г	жиры,г	углевод,г	
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200,00	5,74	3,30	40,22	214,28
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	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:		520,0	18,4	14,3	110,0	581,4

Обед						
б/н	Салат "Горошинка"	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
б/н	Суп картофельный с рыбными консервами	200,00	6,76	6,62	10,50	108,67
б/н	Котлета куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
309	Макаронные отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
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:		750,00	29,4	37,4	94,2	776,1
Всего за день:		47,8	51,7	204,2	1357,5	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белк и,г	жиры,г	углевод,г	
Завтрак						
23	Салат из свежих помидоров с луком	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
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:		540,00	31,4	12,7	105,8	517,5

Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
245	Бефстроганов из говядины из п/ф	90,00	13,00	11,02	3,40	162,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
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:		750,00	28,5	26,0	104,0	759,0
Всего за день:		59,9	38,8	209,8	1276,5	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технол огическ ой	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность. ккал
			белки ,г	жир ы,г	углевод ы,г	
Завтрак						
120	Каша пшённая молочная	200,00	8,30	10,10	37,60	274,90
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	60,00	3,50	4,00	35,00	90,00
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:		500,00	17,5	15,1	116,2	567,0

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
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:		760,0	28,3	26,8	99,4	756,4
Всего за день:		45,8	41,9	215,6	1323,4	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технол огическ ой	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность. ккал
			белк и,г	жиры, г	углевод ы,г	
Завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
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:		540,00	18,9	20,0	77,8	558,9

Обед						
51	Салат "Восточный"	60,00	0,77	0,00	15,06	63,78
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/20	3,50	6,56	13,77	124,20
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		78,0	44,9	16,7	149,9	756,4
Всего за день:		63,8	36,7	227,7	1315,2	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 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	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	28,20	3,24	34,38	119,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
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:		520,0	38,3	10,0	113,9	551,7

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 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	Каша "Дружба" молочная	200,00	6,80	8,90	34,60	214,00
3	Булочка с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
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:		500,0	16,39	14,51	82,33	533,6

Обед						
б/н	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,00	0,78	1,95	3,88	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
б/н	Птица, тушёная в сметанном соусе	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80
386	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:		760,0	26,2	56,4	106,1	728,8
Всего за день:		64,4	66,4	220,0	1280,5	

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
96	Рассольник Ленинградский	230,00	1,61	4,47	12,58	128,40
б/н	Тефтели куриные 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
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:		780,0	24,0	22,6	103,9	746,4
Всего за день:		40,4	37,1	186,2	1280,0	

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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						
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,06	1,90	13,20
245	Бефстроганов из говядины из п/ф	90,00	11,00	11,02	3,40	162,90
128	Пюре картофельное	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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		550,0	19,8	21,1	65,9	541,1

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Биточки куриные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
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	24,9	35,0	89,5	778,1
Всего за день:		44,7	56,1	155,4	1319,2	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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						
б/н	Салат из белокачанной капусты с морковью	60,00	0,78	1,95	3,88	36,24
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,6	7,33	126,63
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
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:		540,0	20,4	12,3	96,6	579,1

Обед

23	Салат из свежих помидоров с луком	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
86	Свекольник	200	6	8,9	8,3	142,7
302	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,75	4,62	33,81	195,84
б/н	Гуляш из говядины	90,00	12,02	12,67	2,94	147,60
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:		770,0	26,5	30,4	96,2	741,4
Всего за день:		46,9	42,7	192,8	1320,5	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	12,72	12,21	204,48
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	18,6	19,9	76,6	552,9

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
119	Суп гороховый	200,00	6,24	38,42	15,75	158,14
291	Плов из птицы	90/150	20,34	12,56	42,88	366,40
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	31,1	55,0	106,4	771,5
Всего за день:		49,7	75,0	183,0	1324,4	

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 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 "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	Птица, тушеная в сметанном соусе	90,00	11,95	9,76	20,11	145,80
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	25,0	19,1	79,7	557,1

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	60,00	1,66	0,34	5,02	28,52
111	Суп с макаронными изделиями	200/ 25	7,10	8,70	13,34	156,40
б/н	Бифштекс 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	202,85
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:		560,0	40,0	28,6	123,6	765,5
Всего за день:		65,0	47,6	203,3	1322,5	