

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №16"
Дедцель Дмитрий Александрович

 Дедцель Д.А.

01 Марта 2023г.



Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович

 Алексеев С.П.

01 Марта 2023г.



**Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников
в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
"Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Д.М. Карбышева".**

г. Черногоorsk, 2023г.

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
3	Бутерброд горячий с сыром	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 ржаной	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:		500,0	15,9	16,7	87,2	553,5

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	Компот из ягод вишни	200,00	0,32	0,08	28,20	116,60
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:		750,00	29,4	62,5	118,8	767,8
Всего за день:		45,3	79,2	206,0	1321,3	

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	Горошек консервированный	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	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60,00	0,60	0,10	2,10	11,20
96	Рассольник Ленинградский	200,00	1,61	4,47	12,58	128,40
265	Плов из говядины	90/150	26,38	27,02	41,63	515,20
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		780,0	31,1	32,0	93,5	819,7
Всего за день:			59,0	55,3	193,8	1385,3

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						
182	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
302	Капуста тушеная	150,00	4,35	12,00	33,21	258,24
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
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:		740,0	22,9	38,6	95,5	780,8
Всего за день:			41,1	52,0	207,1	1345,9

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 день						
№ технологи ческой 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	1,66	0,34	5,02	28,52
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	20,8	16,5	68,8	506,2

Обед						
б/н	Горошек консервированный	60,00	2,50	2,85	5,81	24,00
82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200,00	5,45	5,24	12,55	129,80
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90,00	8,80	0,67	3,42	94,50
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	24,1	18,6	107,5	722,0
Всего за день:		44,8	35,1	176,2	1228,3	

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологи ческой 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	1,66	0,34	5,02	28,52
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	14,01	14,00	20,00	138,00
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	242,86
342	Компот из ягод вишни	200,00	0,32	0,08	28,20	116,60
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	36,6	28,4	119,4	765,7
Всего за день:		60,9	54,9	205,0	1317,9	

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 пшеничная молочная	200,00	7,54	4,64	30,98	193,33
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 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:		520,0	17,7	9,8	118,4	541,2

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:		53,8	45,0	203,1	1347,3	

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						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60,00	0,60	0,10	2,10	11,20
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90,00	8,80	0,67	3,42	94,50
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	16,6	7,1	89,4	528,9

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:		40,8	33,0	194,6	1290,3	

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	1,66	0,34	5,02	28,52
82	Свекольник	200 /20	3,94	8,30	14,75	125,60
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
342	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	25,6	34,4	127,2	769,1
Всего за день:		45,8	51,0	195,1	1341,8	

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.