

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №16"
Детцель Дмитрий Александрович

 Детцель Д.А.

01 Марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович

 Алексеев С.П.

01 Марта 2024г.

Сезон: Весна-летно

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

г. Черногоorsk, 2024г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
1 день						
№ технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
Итого за прием пищи:		550,0	20,1	20,2	96,8	659,2

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
119	Суп гороховый	250,00	7,80	48,03	19,69	197,68
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
342	Напиток из ягод (вишня/аблюпиха)	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
Итого за прием пищи:		880,00	34,3	81,2	127,4	886,2
Всего за день:			54,3	101,4	224,2	1545,5

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порция гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность-ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
б/н	Котлета рыбная (Филе горбуши) из п/ф	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
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:		640,00	25,8	23,5	71,2	582,0

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
б/н	Котлета куриная рубленая из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,81	220,30
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:		640,00	28,9	38,4	108,4	903,4
Всего за день:			54,7	61,9	179,5	1485,4

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
7 день						
№ технологичес- кой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
173	Каша пшѐнная молочная	220,00	8,29	5,10	34,08	307,60
б/н	Блинчики с вишней или абрикосом или яблоком с корицей из п/ф	100,00	7,00	8,00	70,00	170,00
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:		560,0	21,0	14,1	147,7	679,7

Обед

71	Огурец свежий нарезка	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	Макароны отварные 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
Итого за прием пищи:		910,0	30,6	28,4	115,4	847,7
Всего за день:			51,6	42,5	263,1	1527,4

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний период
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100,00	8,09	11,46	8,41	166,70
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
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:		620,0	16,0	24,7	94,5	660,7

Обед						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4,30	8,05	16,90	152,40
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
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:		690,0	43,1	23,7	160,6	877,8
Всего за день:			59,1	48,5	255,1	1538,5

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
304	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
205	Макароны отварные 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
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	22,3	23,4	95,6	644,3

Обед

б/н	Салат "Горошинка"	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	280,00	6,69	6,43	15,40	159,30
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/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
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	50,00	2,20	0,33	22,83	106,83
Итого за прием пищи:		950,0	37,0	28,6	118,6	822,4
Всего за день:		590,0	59,3	51,9	214,3	1466,8

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
6 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	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
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	292,50
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	23,95	20,15	92,87	650,0

Обед						
б/н	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	280/ 20	5,89	8,54	7,76	140,40
б/н	Биштекс 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/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:		640,0	55,4	22,3	143,9	842,3
Всего за день:			79,4	42,5	236,8	1492,3

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 день

№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	масса порция, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
309	Макароны отварные 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	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:		620,0	20,6	28,6	88,1	672,2

Обед

70	Огурцы соленые из п/ф	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
96	Рассольник Ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	154,30
302	Капша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
б/н	Биточки куриные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		900,0	28,6	37,4	120,7	933,8
Всего за день:			49,2	65,9	205,8	1606,0

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
№ технологичес кой карты	Принем пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
б/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
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:		640,0	22,7	36,0	66,4	673,4

Обед

304	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
86	Суп Свекольник	250	7,5	11,12	10,37	178,37
б/н	Биточки 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 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:		880,0	45,2	22,1	138,4	931,2
Всего за день:			67,9	58,1	204,8	1604,6

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
Итого:	648,69	23,85	879,9	32,4

Средние значения калорийности приведены согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.