

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №16"
Дедцель Дмитрий Александрович
Дедцель Д.А.

01 Марта 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
Алексеев С.П.

01 Марта 2023г.



Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 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, 2023г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
174	Каша рисовая молочная	220,00	5,09	10,73	43,40	235,73
3	Бутерброд горячий с сыром	60/20/20	10,45	6,43	24,72	261,67
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:		560,0	20,5	20,2	101,1	679,6

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
б/н	Котлета рыбная 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 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:		640,00	25,8	23,5	71,2	582,0

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
119	Суп гороховый	250,00	7,80	48,03	19,69	197,68
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
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:		880,00	34,3	80,0	132,5	898,1
Всего за день:		54,8	100,2	233,6	1577,7	

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
288	Курица отварная	100/5	22,41	24,65	0,46	313,09
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 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:		920,00	37,8	39,0	97,7	904,5
Всего за день:		63,6	62,5	168,8	1486,5	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
б/н	Горошек консервированный	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
б/н	Биточки мясные	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
389	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
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:		620,00	33,0	27,9	116,1	654,1

Обед						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	100,00	1,00	0,17	3,50	18,67
96	Рассольник Ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
265	Плов из говядины	100/180	30,78	31,52	48,57	601,06
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:		880,0	36,3	37,7	111,7	945,1
Всего за день:		69,2	65,6	227,8	1599,3	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
182	Каша ячневая молочная	220,00	7,95	4,10	53,96	271,26
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	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:		550,00	19,8	14,0	125,3	631,6

Обед						
55	Салат из свеклы с огур.сол.	100,00	1,17	6,03	6,28	85,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4,30	8,05	16,90	152,40
б/н	Зразы рубленые с картоф. фаршем из п/ф	100,00	12,70	17,70	3,40	223,40
321	Капуста тушеная	180,00	3,72	5,83	16,97	135,18
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржаной	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:		920,0	26,0	38,4	98,6	846,4
Всего за день:		45,8	52,3	223,9	1478,0	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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
205	Макароны отварные с овощами	180,00	6,20	7,20	41,07	226,10
290	Курица тушеная	100	13,28	10,84	2,9	162
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:		620,0	24,2	19,0	85,0	579,1

Обед						
б/н	Горошек консервированный	100,00	4,17	4,75	9,68	40,00
82	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	280/ 20	6,69	6,43	15,40	159,30
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	9,78	0,74	3,80	105,00
128	Картофельное пюре	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржаной	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:		940,0	29,0	23,7	122,4	833,0
Всего за день:			53,2	42,7	207,4	1412,2

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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	Котлета мясная п/ф	100,00	14,89	22,22	14,67	174,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
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:		620,0	28,04	29,88	95,57	622,4

Обед						
304	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	Биточки мясные	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
199	Пюре из гороха с маслом	180	15,59	7,84	40,03	291,43
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:		920,0	43,0	33,1	133,0	874,6
Всего за день:			71,0	63,0	228,6	1497,0

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
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	220,00	8,29	5,10	34,08	212,66
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 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:		580,0	21,9	14,3	156,5	626,6

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
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
288	Курица отварная	100/5	22,41	24,65	0,46	313,09
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:		890,0	41,5	40,4	94,7	916,0
Всего за день:		63,4	54,7	251,2	1542,6	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 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						
б/н	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	100,00	1,00	0,17	3,50	18,67
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,00	9,78	0,74	3,80	105,00
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 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:		640,0	18,7	8,3	98,5	588,8

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
288	Котлета домашняя	100,00	14,89	10,78	14,40	214,40
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:		890,0	27,6	30,4	114,6	854,4
Всего за день:		46,3	38,7	213,1	1443,2	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
9 день						
№ технологи ческой 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	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
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 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:		650,0	26,3	29,1	107,1	661,4

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	90,80
111	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/ 25	8,68	10,63	16,30	191,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
б/н	Голубцы ленивые из п/ф	100,00	10,37	11,78	14,65	173,30
б/н	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	22,00	83,40
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:		890,0	33,6	39,1	125,1	936,0
Всего за день:			59,9	68,2	232,3	1597,4

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 11 лет и старше						
10 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	100,00	0,80	0,00	1,70	10,00
289	Рагу из птицы	100/180	20,10	18,75	24,30	433,40
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	23,5	19,3	72,1	662,9

Обед						
304	Кукуруза консервированная	100,00	2,77	0,56	8,37	47,54
82	Свекольник	250 /20	4,93	10,38	18,44	157,00
б/н	Котлета мясная	100,00	14,89	22,22	14,67	174,40
304	Рис отварной	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
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:		890,0	29,9	40,0	143,0	878,9
Всего за день:			53,3	59,3	215,1	1541,8

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.