

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ№7»

Большанова Татьяна Петровна

Большакова Т.П.

«01» марта 2024 Г.



Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Савельев Игорь Валерьевич

Б.П. Савельев И.В.

«01» марта 2024 Г.

**Основное ( организованное) десяти дневное меню для питания школьников в МБОУ «  
Средняя общеобразовательная школа №7 имени Героя Советского Союза Петра  
Акимовича Рубанова».**

г. Черногорск, 2024 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации, Уральский региональный центр питания, 2013 г.						
Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М.П. Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.						
<b>Дети 12 лет и старше</b>						
<b>День 1</b>						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181	Каша рисовая молочная	210	6,31	3,63	44,24	235,70
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	10,45	6,45	24,70	261,70
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,35	0,30	12,75	61,20
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,20	8,50	40,80
		<b>540</b>	<b>22,18</b>	<b>13,26</b>	<b>106,14</b>	<b>700,00</b>
<b>Обед</b>						
г/п	Икра кабачковая	60	1,60	8,97	3,62	90,80
г/п	Тефтели мясные из п/ф в соусе томатном	100	13,70	6,30	5,68	132,90
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,80	48,03	19,69	154,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,54
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>35,95</b>	<b>71,03</b>	<b>112,76</b>	<b>837,64</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		58,13	84,29	218,90	1537,64

Дети 12 лет и старше						
День 2						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70	Огурцы соленые из п/ф	60	0,80	0,00	1,70	10,00
г/п	Бифштекс из п/ф	90	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,03	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	0,90	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>34,15</b>	<b>10,26</b>	<b>112,63</b>	<b>518,64</b>
<b>Обед</b>						
г/п	Горошек консервированный	60	4,17	4,75	9,68	40,00
137	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,13	135,78
г/п	Котлета куринная из п/ф	100	13,50	24,03	11,19	312,00
309	Макароны отварные с маслом	180	6,56	6,95	36,55	244,85
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	124,60
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,20	9,13	42,70
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,13	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>34,74</b>	<b>44,50</b>	<b>112,69</b>	<b>942,63</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		68,89	54,76	225,32	1461,27

Дети 12 лет и старше						
День 3						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,39	4,75	17,96	150,00
г/п	Сырники из творога п/ф	70	7,50	8,00	29,00	154,00
327	Соус молочный ( сладкаий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75
200	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	118,60
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,30	13,70	64,10
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>18,04</b>	<b>16,11</b>	<b>102,42</b>	<b>580,15</b>
<b>Обед</b>						
20	Огурец свежий ( нарезка)	60	0,75	6,02	2,35	66,66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,93	10,38	18,44	157,00
128	Пюре картофельное	180	3,72	11,00	21,60	207,50
г/п	Котлета рыбная из п/ф	100	15,60	5,20	8,14	140,70
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
г/п	Хлеб пшенично ржаной	60	2,70	0,60	25,50	122,40
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>29,24</b>	<b>35,79</b>	<b>111,64</b>	<b>867,11</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		47,28	51,90	214,06	1447,26

Дети 12 лет и старше						
День 4						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
г/п	Тефтели мясные из п/ф в соусе томатном	90	11,32	15,24	13,57	227,2
302	Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	5,20	37,80	220,30
71	Помидоры свежие нарезка	60	1,12	0,10	3,17	22,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,20	13,70	64,10
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,31</b>	<b>20,89</b>	<b>92,57</b>	<b>638,30</b>
<b>Обед</b>						
24	Нарезка из свежих помидор	60	0,96	6,08	3,65	70,70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	220,00	4,30	8,05	16,90	152,40
305	Рис припущенный	180,00	4,37	5,20	44,00	239,94
г/п	Голубцы ленивые из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
389	Напиток фруктово-ягодный	200,00	0,90	0,00	18,18	76,32
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,13	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>25,93</b>	<b>43,75</b>	<b>111,55</b>	<b>934,86</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		46,24	64,64	204,12	1573,16

Дети 12 лет и старше						
День 5						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
г/п	Блинчики с джемом п/ф	60	28,00	3,60	38,20	132,90
180	Каша пшеничная молочная	200	10,32	7,31	46,37	292,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,40	8,50	42,70
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,13	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>41,29</b>	<b>11,46</b>	<b>117,20</b>	<b>570,80</b>
<b>Обед</b>						
г/п	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,17	6,03	6,28	85,00
96	Рассольник ленинградский	200	2,01	5,58	22,40	160,50
143	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,75	243,42
г/п	Бифштекс из п/ф	100	10,80	12,49	11,97	202,00
883	Кисель из концентрата ягодного	200	0,00	0,00	31,10	123,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>19,42</b>	<b>43,34</b>	<b>108,70</b>	<b>918,82</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		60,71	54,80	225,90	1489,62

Дети 12 лет и старше						
День 6						
№ рец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
<b>Завтрак</b>						
г/п	Бутерброд с маслом и сыром	50	8,09	11,46	8,41	166,70
309	Каша " дружба " молочная	200	6,56	6,95	36,55	234,70
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,13	8,50	44,80
г/п	Хлеб ржаной	40	0,90	0,20	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,07</b>	<b>20,09</b>	<b>78,49</b>	<b>569,90</b>
<b>Обед</b>						
г/п	Кукуруза консервированная	60	2,77	0,56	8,37	47,54
111	Суп с макаронными изделиями	200	8,68	10,63	16,30	191,10
г/п	Тефтели мясные из п/ф в соусе томатном	100	11,32	15,24	13,57	227,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>35,56</b>	<b>34,16</b>	<b>121,81</b>	<b>923,24</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		54,63	54,25	200,30	1493,14

Дети 12 лет и старше						
День 7						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
г/п	Икра кабачковая	60	1,6	8,97	3,62	90,8
г/п	Бифштекс из п/ф	90	13,7	6,3	5,68	132,9
302	Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	5,2	37,81	220,3
389	Напиток фруктово-ягодный	200	0,9	0	18,18	76,32
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,30	12,75	61,20
г/п	Хлеб ржаной	30	1,50	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>24,39</b>	<b>20,97</b>	<b>91,74</b>	<b>645,62</b>
<b>Обед</b>						
г/п	Огурцы соленые из п/ф	60	8,00	0,00	1,70	10,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,89	8,54	7,76	120,40
г/п	Биточки куринные из п/ф	100	13,50	24,09	11,19	312,00
199	Макароны отварные с маслом	180	15,59	7,84	40,03	291,43
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,26	16,50	80,40
г/п	Хлеб ржаной	20	0,90	0,20	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>46,54</b>	<b>41,02</b>	<b>118,41</b>	<b>989,73</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		70,93	61,99	210,15	1635,35



Дети 12 лет и старше						
День 8						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
71	Каша манная молочная	200	0,70	0,10	1,90	12,00
г/п	Сыр	15	15,60	5,20	8,14	140,70
304	Масло	10	4,38	6,44	44,03	251,64
388	Кофейный напиток	200	0,68	0,41	20,76	88,20
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,13	9,13	82,70
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>24,26</b>	<b>12,48</b>	<b>92,46</b>	<b>616,04</b>
<b>Обед</b>						
23	Огрец свежий ( нарезка)	60	1,17	6,17	4,50	77,70
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	6,69	6,43	15,40	130,30
309	Рис припущенный	180	6,56	6,95	36,55	234,85
г/п	Котлета рыбная из горбуши из п/ф	100	13,50	24,09	11,19	312,00
г/п	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	22,00	83,40
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,00	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,13	9,13	42,70
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>30,02</b>	<b>43,97</b>	<b>107,27</b>	<b>921,75</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		54,28	56,45	199,73	1537,79

Дети 12 лет и старше						
День 9						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
г/п	Огурец соленый п/ф	60	7,00	8	70	150
143	Жаркое по домашнему из картофеля и говядины тушеной	250	10,39	4,75	67,96	302
377	Чай с лимоном	200	1,35	0,30	12,75	61,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,40	27,40	128,20
г/п		30	1,00	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,74</b>	<b>13,65</b>	<b>191,81</b>	<b>705,50</b>
<b>Обед</b>						
71	Помидоры свежие нарезка	60	1,12	0,10	3,17	22,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	220	4,30	8,05	16,90	152,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,37	5,20	44,00	239,94
г/п	Голубцы ленивые из п/ф	100	28,00	3,60	38,20	286,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	0,90	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб ржаной	40	1,00	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>39,76</b>	<b>17,37</b>	<b>139,47</b>	<b>865,94</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		62,50	31,02	331,28	1571,44

Дети 12 лет и старше						
День 10						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
г/п	Блинчики с джемом п/ф	60	0,80	0,00	1,70	10,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,04	18,84	14,75	243,42
382	Какао с молоком	200	28,00	3,60	38,20	132,90
г/п	Хлеб пшеничный	50	0,13	0,02	15,20	62,00
г/п	Хлеб ржаной	50	2,00	0,40	13,75	71,20
			1,50	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>35,47</b>	<b>23,06</b>	<b>97,30</b>	<b>583,62</b>
<b>Обед</b>						
г/п	Салат "Горошенка"	60	4,17	4,75	9,68	40,00
82	Борщ с капустой , картофелем	200	4,93	10,38	18,44	157,00
г/п	Тефтели куринные из п/ф в соусе томатном	100	10,80	12,49	11,97	202,00
205	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,20	41,07	226,10
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	114,60
г/п	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,20	8,50	40,80
г/п	Хлеб ржаной	50	0,90	0,20	13,70	64,10
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>28,66</b>	<b>35,38</b>	<b>127,24</b>	<b>844,60</b>
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
	<b>Итого за день</b>		64,13	58,44	224,54	1428,22

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава  
рациона питания детей 12 лет и старше**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>Итого за 10 дней</b>	587,72	572,54	2254,30	15174,89
<b>Итого за 1 дней</b>	58,77	57,25	225,43	1517,49

И.П.Савельев И.В.  
Директор школы

\_\_\_\_\_

Савельев И.В.  
Большакова Т.П.

дни нед	завтрак		обед	
	ккал	%содер	ккал	%содер
1	700,00	25,74	837,64	30,80
2	518,64	19,07	942,63	34,66
3	580,15	21,33	867,11	31,88
4	638,30	23,47	934,86	34,37
5	570,80	20,99	918,82	33,78
Итого		110,58		165,48
<b>Ср.знач.</b>		<b>22,12</b>		<b>33,10</b>
Норма		20-25%		30-35%
6	569,90	20,95	923,24	33,94
7	645,62	23,74	989,73	36,39
8	616,04	22,65	921,75	33,89
9	705,50	25,94	865,94	31,84
10	583,62	21,46	844,60	31,05
Итого		114,73		167,11
<b>Ср.знач.</b>		<b>22,95</b>		<b>33,42</b>
Норма		20-25%		30-35%