

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ№7»

Большакова Татьяна Петровна

Большакова Т.П.

«01.» марта 2024 Г.



Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Савельев Игорь Валерьевич

Б.П. Савельев И.В. 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.						
Дети 7-11 лет						
День 1						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
		540	22,18	13,26	106,14	700,00
Обед						
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		200	7,80	48,03	19,69	154,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	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
	Итого за прием пищи:	810	35,95	71,03	112,76	837,64
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		58,13	84,29	218,90	1537,64

Дети 7-11 лет						
День 2						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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	150	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
	Итого	540	34,15	10,26	112,63	518,64
Обед						
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 куриная из п/ф	90	13,50	24,03	11,19	312,00
309	Макароны отварные с маслом	150	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
	Итого	800	34,74	44,50	112,69	942,63
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68,89	54,76	225,32	1461,27

Дети 7-11 лет

День 3

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	650	18,04	16,11	102,42	580,15
Обед						
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	150	3,72	11,00	21,60	207,50
г/п	Котлета рыбная из п/ф	90	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
	Итого	810	29,24	35,79	111,64	867,11
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,28	51,90	214,06	1447,26

Дети 7-11 лет

День 4

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
г/п	Тефтели мясные из п/ф в соусе томатном	90	11,32	15,24	13,57	227,2
302	Каша перловая рассыпчатая	150	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
	Итого	580	20,31	20,89	92,57	638,30
Обед						
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	150,00	4,37	5,20	44,00	239,94
г/п	Голубцы ленивые из п/ф	90,00	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
	Итого	820	25,93	43,75	111,55	934,86
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,24	64,64	204,12	1573,16

Дети 7-11 лет

День 5

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	540	41,29	11,46	117,20	570,80
Обед						
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	Жаркое из картофеля по домашнему с говядиной тушеной	250	25,80	12,49	135,97	302,00
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
	Итого	810	31,38	24,50	217,95	775,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		72,67	35,96	335,15	1346,20

Дети 7-11 лет

День 6

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	530	19,07	20,09	78,49	569,90
Обед						
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	150	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
	Итого	810	35,56	34,16	121,81	923,24
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,63	54,25	200,30	1493,14

Дети 7-11 лет						
День 7						
№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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	150	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
	Итого	560	24,39	20,97	91,74	645,62
Обед						
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	90	13,50	24,09	11,19	312,00
199	Макароны отварные с маслом	150	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
	Итого	870	46,54	41,02	118,41	989,73
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,93	61,99	210,15	1635,35

Дети 7-11 лет

День 8

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	525	24,26	12,48	92,46	616,04
Обед						
23	Огурец 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	150	6,56	6,95	36,55	234,85
г/п	Котлета рыбная из горбуши из п/ф	90	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
	Итого	800	30,02	43,97	107,27	921,75
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,28	56,45	199,73	1537,79

Дети 7-11 лет

День 9

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
г/п	Огурец соленый п/ф	60	7,00	8	70	150
143	Жаркое по домашнему из картофеля и говядины тушенной	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	Хлеб ржаной	30	1,00	0,20	13,70	64,10
	Итого	560	22,74	13,65	191,81	705,50
Обед						
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	150	4,37	5,20	44,00	200,94
г/п	Голубцы ленивые из п/ф	90	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
	Итого	810	39,76	17,37	139,47	826,94
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,50	31,02	331,28	1532,44

Дети 7-11 лет

День 10

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого	610	35,47	23,06	97,30	583,62
Обед						
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	150	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
	Итого	810	28,66	35,38	127,24	844,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,13	58,44	224,54	1428,22

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава
рациона питания детей 7-11 лет**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	599,68	553,70	2363,55	14992,47
Итого за 1 дней	59,97	55,37	236,36	1499,25

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	775,40	28,51
Итого		110,58		160,21
Ср.знач.		22,12		32,04
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	826,94	30,40
10	583,62	21,46	844,60	31,05
Итого		114,73		165,67
Ср.знач.		22,95		33,13
Норма		20-25%		30-35%