

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ

№ 7 имени П.А.Рубанова»

 Н.А. Салько

« _____ » 20 ____ г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Алексеев Сергей Петрович

 С.П.Алексеев

« _____ » 20 ____ г.



Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова» (с филиалами - школа № 6, школа № 13) по адресам:

г. Черногоorsk, ул.Богдана Хмельницкого, дом 1 (МБОУ «СОШ № 7 имени П.А.Рубанова»);

г. Черногоorsk, ул. Фрунзе, дом 17 (школа № 6);

г. Черногоorsk, ул. Бoгpада, дом 3 (Школа № 13).

г. Черногоorsk, 2025г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 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						
181	Каша манная молочная	220,00	6,31	3,63	44,24	235,70
б/н	Сырники с творога из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
б/н	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
Итого за прием пищи:		560,0	19,9	14,8	122,8	644,6

Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
54-12с	Суп с рыбными консервами	250,00	9,87	4,80	15,55	144,57
б/н	Котлета куриная из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
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:		880,00	35,3	36,4	106,5	895,2
Всего за день:			55,2	51,2	229,4	1539,8

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 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						
23	Салат из свежих помидор	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		620,00	35,5	16,6	119,4	605,7

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
82	Борщ с капустой, картофелем	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
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	35,4	34,1	143,3	874,5
Всего за день:			70,9	50,7	262,6	1480,2

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки,г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом или повидлом	40/8/32	1,8	8,4	44,2	129,7
206	Макароны, запеченные с сыром	200,00	12,8	9,6	33,7	337,5
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
847	Яблоко	100,00	0,80	0,80	12,20	45,20
Итого за прием пищи:		600,00	20,1	19,7	124,6	671,8

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
111	Суп с макаронными изделиями	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
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:		890,0	32,5	33,5	108,2	868,1
Всего за день:			52,6	53,2	232,8	1539,9

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 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						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
290	Курица тушеная (голень п/ф.	100,00	13,27	10,80	2,90	162,00
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:		630,00	23,5	18,3	80,0	585,8

Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	78,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4,30	8,05	16,90	152,40
199	Пюре из гороха с маслом	180,00	15,59	7,84	40,03	291,43
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
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:		870,0	52,8	28,9	139,1	836,4
Всего за день:			76,3	47,1	219,2	1422,1

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний 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						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
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:		600,0	43,1	11,6	130,5	637,4

Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	48,03	19,69	154,50
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	100,00	13,27	10,80	2,90	162,00
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		900,0	32,3	66,4	123,9	838,9
Всего за день:			75,4	78,0	254,5	1476,3

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний 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						
б/н	Каша "Дружба" молочная	220,00	7,48	9,79	38,06	235,40
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60/20/20	10,45	6,45	24,70	261,70
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
Итого за прием пищи:		560,0	21,25	17,99	95,66	659,7

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		880,0	28,1	28,9	129,4	896,3
Всего за день:			49,3	46,9	225,0	1556,0

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной с маслом	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	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		630,0	38,2	11,0	130,7	613,5

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
54-12с	Суп с рыбными консервами	250,00	9,87	4,80	15,55	144,57
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Биточки куриные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
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:		870,0	32,7	36,4	106,7	901,5
Всего за день:			70,9	47,5	237,4	1515,0

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
8 день						
№ технологичес кой 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	6,01	2,35	61,61
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
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	22,6	22,6	81,8	626,1

Обед

23	Салат из свежих помидор	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
86	Свекольник	250	7,5	11,13	10,37	178,36
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,80	220,30
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
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:		890,0	27,8	35,5	106,3	865,7
Всего за день:			50,4	58,1	188,1	1491,8

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
9 день						
№ технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
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	21,9	22,9	93,1	659,7

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	5,89	8,54	7,76	120,40
б/н	Котлета куриная из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
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:		860,0	28,0	45,5	107,0	936,0
Всего за день:			49,9	68,4	200,1	1595,7

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
№ технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
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	25,9	20,3	96,8	674,8

Обед

54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
111	Суп с макаронными изделиями	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
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:		890,0	45,2	34,0	138,0	877,7
Всего за день:			71,2	54,3	234,8	1552,5

Среднее значение калорийности

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	644,6	23,70	895,15	32,9
2	605,7	22,27	874,46	32,1
3	671,8	24,70	868,10	31,9
4	585,8	21,53	836,35	30,7
5	637,4	23,43	838,87	30,8
6	659,7	24,25	896,30	33,0
7	613,5	22,55	901,52	33,1
8	626,1	23,02	865,66	31,8
9	659,7	24,25	935,96	34,4
10	674,8	24,81	877,68	32,3
Итого:	637,9	23,45	879,0	32,3

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

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.
3. "Сборни рецептов блюда типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)". - Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.