

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ

№ 7 имени П.А.Рубанова»

Н.А. Салько

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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

г. Черногорск, ул. Богдада, дом 3 (Школа № 13).

г. Черногорск, 2025г.

| День: Понедельник                   |                                |                  |                  |        |           |                               |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|--------|-----------|-------------------------------|
| Неделя: первая                      |                                |                  |                  |        |           |                               |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                |                  |                  |        |           |                               |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                |                  |                  |        |           |                               |
| 1 день                              |                                |                  |                  |        |           |                               |
| № тех-ой карты                      | Прием пищи, наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества |        |           | Энергетическая ценность.к кал |
|                                     |                                |                  | белки,г          | жиры,г | углевод,г |                               |
| Завтрак                             |                                |                  |                  |        |           |                               |
| 181                                 | Каша манная молочная           | 200,00           | 5,74             | 3,30   | 40,22     | 214,28                        |
| 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                 | 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:                |                                | 520,0            | 18,4             | 14,3   | 110,0     | 581,4                         |

|                             |                            |               |             |             |              |               |
|-----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>                 |                            |               |             |             |              |               |
| 54-20з                      | Горошек Зеленый            | 60,00         | 1,70        | 0,10        | 3,50         | 22,10         |
| 54-12с                      | Суп с рыбными консервами   | 200,00        | 7,90        | 3,84        | 12,44        | 115,66        |
| б/н                         | Котлета куриная из п/ф     | 90,00         | 12,15       | 21,68       | 10,07        | 280,80        |
| 309                         | Макароны отварные с маслом | 150,00        | 5,46        | 5,79        | 30,46        | 195,71        |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                            | <b>750,00</b> | <b>29,7</b> | <b>31,8</b> | <b>93,9</b>  | <b>781,2</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                            |               | <b>48,2</b> | <b>46,1</b> | <b>203,9</b> | <b>1362,6</b> |

|                                     |                                |                  |                  |        |            |                               |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|
| День: Вторник                       |                                |                  |                  |        |            |                               |
| Неделя: первая                      |                                |                  |                  |        |            |                               |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                |                  |                  |        |            |                               |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                |                  |                  |        |            |                               |
| 2 день                              |                                |                  |                  |        |            |                               |
| № технологической карты             | Прием пищи, наименование блюда | масса порции гр. | Пищевые вещества |        |            | Энергетическая ценность.к кал |
|                                     |                                |                  | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                               |
| Завтрак                             |                                |                  |                  |        |            |                               |
| 23                                  | Салат из свежих помидор        | 60,00            | 0,70             | 3,70   | 2,70       | 46,60                         |
| б/н                                 | Котлета домашняя из п/ф        | 90,00            | 25,20            | 3,24   | 34,38      | 119,61                        |
| 304                                 | Рис отварной с маслом          | 150,00           | 3,65             | 5,37   | 36,69      | 209,70                        |
| 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:                |                                | 540,00           | 31,5             | 12,7   | 106,4      | 519,4                         |

|                             |                             |               |             |             |              |               |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>                 |                             |               |             |             |              |               |
| 54-21з                      | Кукуруза сахарная           | 60,00         | 1,20        | 0,20        | 6,10         | 31,30         |
| 82                          | Борщ с капустой, картофелем | 200,00        | 3,94        | 8,30        | 14,75        | 125,60        |
| б/н                         | Тефтели мясные из п/ф       | 90,00         | 10,73       | 13,72       | 12,21        | 204,48        |
| 302                         | Каша гречневая рассыпчатая  | 150,00        | 8,60        | 6,09        | 38,64        | 243,75        |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                             | <b>740,00</b> | <b>26,5</b> | <b>28,8</b> | <b>113,2</b> | <b>803,2</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                             |               | <b>58,1</b> | <b>41,5</b> | <b>219,6</b> | <b>1322,6</b> |

| День: Среда                         |                                    |                         |                  |            |                |                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|------------------|------------|----------------|----------------------------------|
| Неделя: первая                      |                                    |                         |                  |            |                |                                  |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                    |                         |                  |            |                |                                  |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                    |                         |                  |            |                |                                  |
| 3 день                              |                                    |                         |                  |            |                |                                  |
| №<br>техноло<br>гическо             | Прием пищи,<br>наименование блюда  | масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |            |                | Энергетич<br>еская<br>ценность.к |
|                                     |                                    |                         | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углеводы<br>,г |                                  |
| Завтрак                             |                                    |                         |                  |            |                |                                  |
| 2                                   | Бутерброд с джемом или<br>повидлом | 20/4/16                 | 0,9              | 4,2        | 22,1           | 129,7                            |
| 206                                 | Макароны, запеченные с сыром       | 150,00                  | 9,6              | 7,2        | 25,3           | 253,1                            |
| 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:                |                                    | 510,00                  | 16,0             | 13,1       | 94,1           | 587,4                            |

|                      |                                      |        |       |      |       |        |
|----------------------|--------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
| <u>Обед</u>          |                                      |        |       |      |       |        |
| 24                   | Салат из свежих помидоров и огурцов  | 60,00  | 0,58  | 3,65 | 2,19  | 42,40  |
| 111                  | Суп с макаронными изделиями          | 200,00 | 7,10  | 8,70 | 13,34 | 156,40 |
| 128                  | Пюре картофельное                    | 150,00 | 3,10  | 9,16 | 18,00 | 172,90 |
| б/н                  | Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф | 90,00  | 14,04 | 4,68 | 7,33  | 126,63 |
| 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: |                                      | 760,0  | 28,3  | 26,8 | 99,4  | 756,4  |
| Всего за день:       |                                      |        | 44,3  | 39,9 | 193,5 | 1343,8 |

|                                     |                                          |                         |                  |            |                |                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|------------------|------------|----------------|-------------------------|
| День: Четверг                       |                                          |                         |                  |            |                |                         |
| Неделя: первая                      |                                          |                         |                  |            |                |                         |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                          |                         |                  |            |                |                         |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                          |                         |                  |            |                |                         |
| 4 день                              |                                          |                         |                  |            |                |                         |
| №<br>техноло<br>гическо             | Прием пищи,<br>наименование блюда        | масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |            |                | Эн.<br>ценностьк<br>кал |
|                                     |                                          |                         | белки<br>,г      | жиры,<br>г | углеводы<br>,г |                         |
| Завтрак                             |                                          |                         |                  |            |                |                         |
| 71                                  | Помидоры свежие нарезка                  | 60,00                   | 0,67             | 0,12       | 2,28           | 13,20                   |
| 309                                 | Макароны отварные с маслом               | 150,00                  | 5,46             | 5,79       | 30,46          | 195,71                  |
| 290                                 | Курица тушеная (голень п/ф,<br>филе п/ф) | 90,00                   | 11,95            | 9,76       | 2,61           | 145,80                  |
| 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:                |                                          | 560,00                  | 21,1             | 16,2       | 77,0           | 542,0                   |

|                      |                                                 |         |       |      |       |        |
|----------------------|-------------------------------------------------|---------|-------|------|-------|--------|
| <u>Обед</u>          |                                                 |         |       |      |       |        |
| б/н                  | Икра кабачковая из п/ф                          | 60,00   | 0,96  | 3,78 | 2,17  | 54,48  |
| 104                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф | 200/ 20 | 3,50  | 6,56 | 13,77 | 124,20 |
| 199                  | Пюре из гороха с маслом                         | 150,00  | 12,99 | 6,53 | 33,36 | 220,86 |
| б/н                  | Котлета домашняя из п/ф                         | 90,00   | 25,20 | 3,24 | 34,38 | 119,61 |
| 389                  | Сок яблочный                                    | 180,00  | 0,90  | 0,00 | 18,18 | 76,32  |
| 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: |                                                 | 770,0   | 46,9  | 20,7 | 132,6 | 741,2  |
| Всего за день:       |                                                 |         | 67,9  | 36,9 | 209,6 | 1283,2 |

|                                     |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------|------------|----------------|-----------------------------------------|
| День: Пятница                       |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
| Неделя: первая                      |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
| 5 день                              |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
| №<br>технологическо<br>й карты      | Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |            |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность.кк<br>ал |
|                                     |                                   |                         | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углевод<br>ы,г |                                         |
| Завтрак                             |                                   |                         |                  |            |                |                                         |
| 54-21з                              | Кукуруза сахарная                 | 60,00                   | 1,20             | 0,20       | 6,10           | 31,30                                   |
| б/н                                 | Бифштекс из п/ф                   | 90,00                   | 25,20            | 3,24       | 34,38          | 119,61                                  |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая        | 150,00                  | 8,60             | 6,09       | 38,64          | 243,75                                  |
| 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:                |                                   | 520,0                   | 37,8             | 9,9        | 114,9          | 554,5                                   |

|                                     |                                         |                   |                  |         |            |                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|
| День: Понедельник                   |                                         |                   |                  |         |            |                               |
| Неделя: вторая                      |                                         |                   |                  |         |            |                               |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                         |                   |                  |         |            |                               |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                         |                   |                  |         |            |                               |
| 6 день                              |                                         |                   |                  |         |            |                               |
| №<br>технологической карты          | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции, гр. | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность.кк ал |
|                                     |                                         |                   | белки, г         | жиры, г | углеводы,г |                               |
| Завтрак                             |                                         |                   |                  |         |            |                               |
| 175                                 | Каша "Дружба" молочная                  | 200,00            | 6,80             | 8,90    | 34,60      | 214,00                        |
| 3                                   | Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе | 30/20/10          | 6,27             | 3,86    | 14,83      | 157,00                        |
| 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:                |                                         | 500,0             | 16,39            | 14,51   | 82,33      | 533,6                         |

|                             |                                          |              |             |             |              |               |
|-----------------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>                 |                                          |              |             |             |              |               |
| 54-20з                      | Горошек Зеленый                          | 60,00        | 1,70        | 0,10        | 3,50         | 22,10         |
| 102                         | Суп картофельный с<br>бобовыми           | 200,00       | 6,24        | 38,42       | 15,75        | 123,60        |
| 304                         | Рис отварной с маслом                    | 150,00       | 3,65        | 5,37        | 36,69        | 209,70        |
| 290                         | Курица тушеная (голень п/ф,<br>филе п/ф) | 90,00        | 11,95       | 9,76        | 2,61         | 145,80        |
| 388                         | Напиток из плодов<br>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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                                          | <b>770,0</b> | <b>27,5</b> | <b>54,7</b> | <b>110,0</b> | <b>735,1</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                                          |              | <b>65,3</b> | <b>64,5</b> | <b>224,9</b> | <b>1289,6</b> |

|                             |                            |              |             |             |              |               |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Обед</b>                 |                            |              |             |             |              |               |
| 54-21з                      | Кукуруза сахарная          | 60,00        | 1,20        | 0,20        | 6,10         | 31,30         |
| 96                          | Рассольник Ленинградский   | 230,00       | 1,61        | 4,47        | 12,58        | 128,40        |
| б/н                         | Тефтели мясные из п/ф      | 90,00        | 10,73       | 13,72       | 12,21        | 204,48        |
| 302                         | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00       | 8,60        | 6,09        | 38,64        | 243,75        |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                            | <b>780,0</b> | <b>24,6</b> | <b>24,9</b> | <b>106,4</b> | <b>771,8</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                            |              | <b>41,0</b> | <b>39,4</b> | <b>188,7</b> | <b>1305,4</b> |

|                                     |                                |                   |                  |        |            |                    |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|--------|------------|--------------------|
| День: Вторник                       |                                |                   |                  |        |            |                    |
| Неделя: вторая                      |                                |                   |                  |        |            |                    |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                |                   |                  |        |            |                    |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                |                   |                  |        |            |                    |
| 7 день                              |                                |                   |                  |        |            |                    |
| № технологической карты             | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, гр. | Пищевые вещества |        |            | Эн. ценность. Ккал |
|                                     |                                |                   | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                    |
| завтрак                             |                                |                   |                  |        |            |                    |
| 54-20з                              | Горошек Зеленый                | 60,00             | 1,70             | 0,10   | 3,50       | 22,10              |
| б/н                                 | Котлета домашняя из п/ф        | 90,00             | 25,20            | 3,24   | 34,38      | 119,61             |
| 304                                 | Рис отварной с маслом          | 150,00            | 3,65             | 5,37   | 36,69      | 209,70             |
| 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:                |                                | 550,0             | 33,6             | 9,6    | 117,2      | 543,5              |

**Обед**

|                             |                            |              |             |             |              |               |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 71                          | Огурцы свежие нарезка      | 60,00        | 0,42        | 0,06        | 1,14         | 7,20          |
| 54-12с                      | Суп с рыбными консервами   | 200,00       | 7,90        | 3,84        | 12,44        | 115,66        |
| 309                         | Макароны отварные с маслом | 150,00       | 5,46        | 5,79        | 30,46        | 195,71        |
| б/н                         | Биточки куриные из п/ф     | 90,00        | 12,15       | 21,68       | 10,07        | 280,80        |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                            | <b>740,0</b> | <b>28,0</b> | <b>31,9</b> | <b>95,6</b>  | <b>797,5</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                            |              | <b>61,6</b> | <b>41,4</b> | <b>212,8</b> | <b>1341,0</b> |

|                                     |                                      |                   |                  |        |            |                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|--------|------------|--------------------|
| День: Среда                         |                                      |                   |                  |        |            |                    |
| Неделя: вторая                      |                                      |                   |                  |        |            |                    |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                      |                   |                  |        |            |                    |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                      |                   |                  |        |            |                    |
| 8 день                              |                                      |                   |                  |        |            |                    |
| № технологической карты             | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции, гр. | Пищевые вещества |        |            | Эн. ценность. Ккал |
|                                     |                                      |                   | белки,г          | жиры,г | углеводы,г |                    |
| завтрак                             |                                      |                   |                  |        |            |                    |
| 20                                  | Салат из свежих огурцов              | 60,00             | 0,45             | 3,61   | 1,41       | 39,97              |
| б/н                                 | Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф | 90,00             | 14,04            | 4,68   | 7,33       | 126,63             |
| 128                                 | Пюре картофельное                    | 150,00            | 3,10             | 9,16   | 18,00      | 172,90             |
| 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:                |                                      | 540,0             | 20,2             | 17,9   | 76,5       | 555,8              |

**Обед**

|                             |                            |              |             |             |              |               |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 23                          | Салат из свежих помидоров  | 60,00        | 0,70        | 3,70        | 2,70         | 46,60         |
| 86                          | Свекольник                 | 200          | 6           | 8,9         | 8,3          | 142,7         |
| 302                         | Капша перловая рассыпчатая | 160,00       | 4,75        | 4,62        | 33,81        | 195,84        |
| б/н                         | Тефтели куриные из п/ф     | 90,00        | 9,72        | 11,24       | 10,77        | 181,80        |
| 377                         | Чай с лимоном              | 200,00       | 0,13        | 0,02        | 15,20        | 62,00         |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                            | <b>780,0</b> | <b>24,6</b> | <b>29,1</b> | <b>101,5</b> | <b>774,6</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |                            |              | <b>44,8</b> | <b>47,0</b> | <b>178,0</b> | <b>1330,4</b> |

| День: Четверг                       |                                   |                         |                  |        |         |                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------|--------|---------|--------------------------|
| Неделя: вторая                      |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| 9 день                              |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| №<br>технологии<br>ческой<br>карты  | Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |        |         | Эн.<br>ценность.<br>ккал |
|                                     |                                   |                         | белки,г          | жиры,г | уг-ды,г |                          |
| Завтрак                             |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| 54-21з                              | Кукуруза сахарная                 | 60,00                   | 1,20             | 0,20   | 6,10    | 31,30                    |
| 309                                 | Макароны отварные с маслом        | 150,00                  | 5,46             | 5,79   | 30,46   | 195,71                   |
| б/н                                 | Тефтели мясные из п/ф             | 90,00                   | 10,73            | 13,72  | 12,21   | 204,48                   |
| 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:                |                                   | 540,0                   | 19,4             | 20,1   | 81,6    | 577,0                    |

|                      |                                     |        |       |       |        |        |
|----------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                     |        |       |       |        |        |
| 24                   | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60,00  | 0,58  | 3,65  | 2,19   | 42,40  |
| 88                   | Щи из свежей капусты с картофелем   | 200,00 | 4,80  | 6,96  | 6,32   | 96,32  |
| б/н                  | Котлета куриная из п/ф              | 90,00  | 12,15 | 21,68 | 10,07  | 280,80 |
| 304                  | Рис отварной с маслом               | 150,00 | 3,65  | 5,37  | 36,69  | 209,70 |
| 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: |                                     | 720,0  | 24,0  | 38,0  | 91,1   | 789,0  |
| Всего за день:       |                                     | 43,4   | 58,1  | 172,7 | 1366,0 |        |

| День: Пятница                       |                                   |                         |                  |        |         |                          |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------|--------|---------|--------------------------|
| Неделя: вторая                      |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| Сезон: осенне-зимний период         |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| 10 день                             |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| №<br>технологич<br>еской<br>карты   | Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>гр. | Пищевые вещества |        |         | Эп.<br>ценность.<br>Ккал |
|                                     |                                   |                         | белки,г          | жиры,г | уг-ды,г |                          |
| Завтрак                             |                                   |                         |                  |        |         |                          |
| 54-20з                              | Горошек Зеленый                   | 60,00                   | 1,70             | 0,10   | 3,50    | 22,10                    |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая        | 150,00                  | 8,60             | 6,09   | 38,64   | 243,75                   |
| б/н                                 | Тефтели куриные из п/ф            | 90,00                   | 9,72             | 11,24  | 10,77   | 181,80                   |
| 376                                 | Чай с сахаром                     | 200,00                  | 0,07             | 0,02   | 15,00   | 60,00                    |
| б/н                                 | Хлеб ржано-пшеничный              | 10,00                   | 0,45             | 0,10   | 4,25    | 20,40                    |
| б/н                                 | Хлеб пшеничный                    | 20,00                   | 1,00             | 0,13   | 9,13    | 42,70                    |
| Итого за прием пищи:                |                                   | 530,0                   | 21,5             | 17,7   | 81,3    | 570,8                    |

|                      |                             |        |       |       |        |        |
|----------------------|-----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| <b>Обед</b>          |                             |        |       |       |        |        |
| 54-21з               | Кукуруза сахарная           | 60,00  | 1,20  | 0,20  | 6,10   | 31,30  |
| 111                  | Суп с макаронными изделиями | 200,00 | 7,10  | 8,70  | 13,34  | 156,40 |
| б/н                  | Бифштекс из п/ф             | 90,00  | 25,20 | 3,24  | 34,38  | 119,61 |
| 143                  | Рагу из овощей              | 150,00 | 2,53  | 15,70 | 12,29  | 202,85 |
| 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: |                             | 760,0  | 39,5  | 28,4  | 124,7  | 768,3  |
| Всего за день:       |                             | 61,1   | 46,1  | 206,0 | 1339,0 |        |

### Среднее значение калорийности

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| Дни           | Завтрак      | %            | Обед         | %            |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1             | 581,4        | 24,74        | 781,17       | 33,2         |
| 2             | 519,4        | 22,10        | 803,23       | 34,2         |
| 3             | 587,4        | 25,00        | 756,43       | 32,2         |
| 4             | 542,0        | 23,06        | 741,17       | 31,5         |
| 5             | 554,5        | 23,59        | 735,10       | 31,3         |
| 6             | 533,6        | 22,71        | 771,83       | 32,8         |
| 7             | 543,5        | 23,13        | 797,47       | 33,9         |
| 8             | 555,8        | 23,65        | 774,64       | 33,0         |
| 9             | 577,0        | 24,55        | 789,04       | 33,6         |
| 10            | 570,8        | 24,29        | 768,26       | 32,7         |
| <b>Итого:</b> | <b>556,5</b> | <b>23,70</b> | <b>771,8</b> | <b>32,60</b> |

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.