


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №9"  
Богодухова Татьяна Михайловна  
  
Богодухова Т.М.  
01 Марта 2025г.

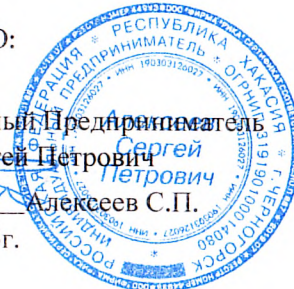


Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель  
Алексеев Сергей Петрович  
  
Алексеев С.П.  
01 Марта 2025г.



Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников  
в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении  
"Средняя общеобразовательная школа № 9".

г. Черногогорск, 2025г.

<b>День: Понедельник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 12 лет и старше</b>						
<b>1 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560,0</b>	<b>19,9</b>	<b>14,8</b>	<b>122,8</b>	<b>644,6</b>

<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880,00</b>	<b>35,3</b>	<b>36,4</b>	<b>106,5</b>	<b>895,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,2</b>	<b>51,2</b>	<b>229,4</b>	<b>1539,8</b>	

<b>День: Вторник</b>						
<b>Неделя: первая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 12 лет и старше</b>						
<b>2 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,00</b>	<b>35,5</b>	<b>16,6</b>	<b>119,4</b>	<b>605,7</b>

<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880,00</b>	<b>35,4</b>	<b>34,1</b>	<b>143,3</b>	<b>874,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>70,9</b>	<b>50,7</b>	<b>262,6</b>	<b>1480,2</b>	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
<b>3 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600,00</b>	<b>20,1</b>	<b>19,7</b>	<b>124,6</b>	<b>671,8</b>

<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890,0</b>	<b>32,5</b>	<b>33,5</b>	<b>108,2</b>	<b>868,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>53,2</b>	<b>232,8</b>	<b>1539,9</b>	

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
<b>4 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,00</b>	<b>21,0</b>	<b>22,6</b>	<b>86,1</b>	<b>629,6</b>

<b>Обед</b>						
51	Салат "Восточный"	100,00	1,28	0,00	25,10	106,30
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	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>900,0</b>	<b>52,0</b>	<b>19,8</b>	<b>156,0</b>	<b>842,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>73,0</b>	<b>42,5</b>	<b>242,2</b>	<b>1472,4</b>	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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	
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
б/н	Биштекс 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600,0</b>	<b>43,1</b>	<b>11,6</b>	<b>130,5</b>	<b>637,4</b>

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний 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	
<b>Завтрак</b>						
б/н	Каша "Дружба" молочная	220,00	7,48	9,79	38,06	235,40
з	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>560,0</b>	<b>21,25</b>	<b>17,99</b>	<b>95,66</b>	<b>659,7</b>

<b>Обед</b>						
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
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890,0</b>	<b>29,3</b>	<b>68,0</b>	<b>128,7</b>	<b>858,5</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>72,5</b>	<b>79,6</b>	<b>259,3</b>	<b>1495,9</b>

<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>880,0</b>	<b>28,1</b>	<b>28,9</b>	<b>129,4</b>	<b>896,3</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49,3</b>	<b>46,9</b>	<b>225,0</b>	<b>1556,0</b>

День: Вторник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
<b>7 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>завтрак</b>						
54-203	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630,0</b>	<b>38,2</b>	<b>11,0</b>	<b>130,7</b>	<b>613,5</b>

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>780,0</b>	<b>32,7</b>	<b>36,4</b>	<b>106,7</b>	<b>901,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>70,9</b>	<b>47,5</b>	<b>237,4</b>	<b>1515,0</b>	

День: Среда						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
<b>8 день</b>						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к кал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,0</b>	<b>22,6</b>	<b>22,6</b>	<b>81,8</b>	<b>626,1</b>

**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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890,0</b>	<b>27,8</b>	<b>35,5</b>	<b>106,3</b>	<b>865,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>58,1</b>	<b>188,1</b>	<b>1491,8</b>	

<b>День: Четверг</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 12 лет и старше</b>						

9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
309	Макаронные 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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,0</b>	<b>21,9</b>	<b>22,9</b>	<b>93,1</b>	<b>659,7</b>

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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>770,0</b>	<b>28,0</b>	<b>45,5</b>	<b>107,0</b>	<b>936,0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49,9</b>	<b>68,4</b>	<b>200,1</b>	<b>1595,7</b>

<b>День: Пятница</b>						
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>Сезон: весенне-летний период</b>						
<b>Возрастная категория: с 12 лет и старше</b>						

10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>620,0</b>	<b>25,9</b>	<b>20,3</b>	<b>96,8</b>	<b>674,8</b>

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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>890,0</b>	<b>45,2</b>	<b>34,0</b>	<b>138,0</b>	<b>877,7</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>71,2</b>	<b>54,3</b>	<b>234,8</b>	<b>1552,5</b>

### Среднее значение калорийности

Сезон: весенне-летний

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	629,6	23,15	842,85	31,0
5	637,4	23,43	858,47	31,6
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
<b>Итого:</b>	<b>642,3</b>	<b>23,61</b>	<b>881,6</b>	<b>32,4</b>

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.
3. "Сборни рецептур блюда типовых меню для организации питания детей в обазовательных 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.