

СОГЛАСОВАНО:

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



Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

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. Черногоorsk, 2025г.

День: Понедельник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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	углеводы, 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

Обед						
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	Макароньы 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
Итого за прием пищи:		750,00	29,7	31,8	93,9	781,2
Всего за день:		48,2	46,1	203,9	1362,6	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний 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

Обед						
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
Итого за прием пищи:		740,00	26,5	28,8	113,2	803,2
Всего за день:		58,1	41,5	219,6	1322,6	

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом или 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

Обед						
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: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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
б/н	Гёфтели 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:		540,00	18,9	20,0	77,8	558,9

Обед						
51	Салат "Восточный"	60,00	0,77	0,00	15,06	63,78
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	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:		78,0	45,8	16,7	137,0	709,7
Всего за день:		64,7	36,7	214,7	1268,6	

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
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	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

Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
102	Суп картофельный с 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
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
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
Итого за прием пищи:		760,0	24,8	56,0	113,9	750,7
Всего за день:			62,6	65,9	228,9	1305,2

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			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

Обед						
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
Итого за прием пищи:		780,0	24,6	24,9	106,4	771,8
Всего за день:			41,0	39,4	188,7	1305,4

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний 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
Итого за прием пищи:		780,0	28,0	31,9	95,6	797,5
Всего за день:		61,6	41,4	212,8	1341,0	

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний 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	Капа 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	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:		770,0	24,2	29,0	97,2	754,2
Всего за день:		44,3	46,9	173,7	1310,0	

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. ккал
			белки,г	жиры,г	уг-дыг	
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

Обед						
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:		770,0	24,0	38,0	91,1	789,0
Всего за день:		43,4	58,1	172,7	1366,0	

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: весенне-летний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность. Ккал
			белки,г	жиры,г	уг-дыг	
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

Обед						
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: весенне-летний

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	558,9	23,78	709,67	30,2
5	554,5	23,59	750,70	31,9
6	533,6	22,71	771,83	32,8
7	543,5	23,13	797,47	33,9
8	555,8	23,65	754,24	32,1
9	577,0	24,55	789,04	33,6
10	570,8	24,29	768,26	32,7
Итого:	558,2	23,70	768,2	32,60

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 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.