

"СОГЛАСОВАНО"

**Директор МБОУ СОШ № 1
ЗАТО Озерный Тверской области**



..... /Н.П.Сташкова/

..... 2023 года.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"



..... /В.В.Сёмова/

..... 2023 года.

ОСНОВНОЕ ПЛАН МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

Организация питания обучающихся при МБОУ СОШ № 1

Сезон: осень-зима

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технологических нормативов) Дели принт 2017г
Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95)

Завтрак 1-4 класс

1-День

№п/п № кар	<i>День 1 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
359	Макаронны отварные с маслом сливочным, с сосиской	250	13,03	20,94	43,36	400
45	Салат из св.капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	133
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	750	20,75	30	107,21	752

2-День

№п/п № кар	<i>День 2 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
175	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	9,77	12	49,09	343
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,1	127
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	730	18,53	17,76	101,39	624

3-День

№п/п № кар	<i>День 3 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
268	Котлета куриная	90	10,5	24,2	14,3	344
302	Каша гречневая рассыпч с маслом сливочным	150	8,68	3,96	36,58	243
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Фрукты свеж.	100	0,49	0,46	11,6	52
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	760	27,33	28,84	102,68	793

4-День

№п/п № кар	<i>День 4 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
210	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276
пр	Закуска порц. Зеленый горошек конс	60	2,5	1,2	10,5	69
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	2,53	8,19	186
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	133
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	690	29,84	29,63	66,83	758

5-День

№п/п № кар	<i>День 5 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
285	Макаронник с мясом	200	23,72	33,09	27,64	367
пр	Закуска порц. Кукуруза конс	60	2,5	1,2	10,5	69
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	680	27,88	34,51	78,34	590

6-День

№п/п № кар	<i>День 6 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
175	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,2	13,3	39,9	310
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,5	12,2	127
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
384	Какао с молоком	200	2,66	1,6	20,09	134
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	730	18,54	20,6	97,39	665

7-День

№п/п № кар	<i>День 7 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	26,1	15	26	349
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	38
пр	Кондитер. Изделие	20	1,1	5	13,2	94
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	700	29,56	21,22	81,5	635

8-День

№п/п № кар	<i>День 8 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
251	Поджарка свиная с рисом	220	14,1	33,1	39,7	514
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	20	2,1	4,6	13,04	102
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	660	17,86	37,92	92,94	770

9-День

№п/п № кар	<i>День 9 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
207	Макаронник с сыром	200	9,8	11,8	40,1	306
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	2,53	8,19	186
380	Напиток кофейный с молоком	200	2,9	2	20,9	113
пр	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	38
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	720	21,1	17,33	82,49	688

10-День

№п/п № кар	<i>День 10 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
188	Запеканка рисовая с творогом и сг.молоком	180	10,47	11,26	60,07	370
384	Какао с молоком	200	3,66	2,6	20,09	134
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондит.изделие	20	2,1	4,6	13,04	102
пр	Сок фруктовый в инд.упак	200	0	0	11,2	45
	Итого за завтрак	620	17,81	18,66	118,4	700

Обед 1-4 класс

1-День

№п/п № кар	День 1 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	119
278	Тефтели в соусе	110	8,13	9,01	10,72	157
171	Каша гречневая отварная	160	8,85	9,55	39,8	280
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за обед	750	25,9	23,64	126,71	808

2-День

№п/п № кар	День 2 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
104	Суп картофельный с мясн. фрикадельками	235	2,06	2,61	14,47	99
290	Курица тушеная	130	26,2	27,6	3,13	366
309	Макаронь отварные с маслом сл	150	5	4	28	169
409	Компот из сухофруктов	200	4,5	4,21	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за обед	795	42,16	39,26	137,56	982

3-День

№п/п № кар	День 3 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,7	5,4	9,7	94
291	Плов	200	25,34	17,9	36,4	361
пр	Салат из моркови	60	1,32	1,14	9,4	45
355	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	29,2	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за обед	750	32,76	25,28	132,46	805

4-День

№п/п № кар	День 4 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
106	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	250	7,04	5,06	19,79	153
259	Жаркое по-домашнему	200	13,49	33,86	18,66	433
52	Салат из свеклы	60	0,8	3,6	8,26	56
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за обед	790	25,86	43,38	109,67	894

5-День

№п/п № кар	День 5 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
88	Щи из свеж капусты со сметаной	205	1,5	4,5	10,8	104
234	Котлета рыбная	100	16,12	16,85	26,85	306
312	Пюре картофельное с огурцом	200	4,27	6,7	22,5	152
409	Компот из сухофруктов	200	4,5	4,21	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за обед	785	30,79	33,1	152,11	910

6-День

№п/п № кар	День 6 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей	200	1,3	4	7,3	76
268	Котлета куриная	90	16,5	21,2	14,3	344
309	Макароны отварные с маслом сл	150	5	4	28	169
29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,26	44
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
Итого за обед		780	27,98	36,68	114,82	885

7-День

№п/п № кар	День 7 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,08	5,82	13,2	113
268	Шницель рубленый	90	15,6	12,8	4,5	195
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,7	210
пр	Салат из моркови	60	1,32	1,14	9,4	45
409	Компот из сухофруктов	200	4,5	4,2	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
Итого за обед		790	31,55	30,17	155,76	911

8-День

№п/п № кар	День 8 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
82	Борщ из свежей капусты с карт, со сметаной	210	1,7	5,4	9,7	94
255	Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,23	3,52	185
312	Пюре картофельное	150	3,26	6,11	21,08	143
45	Салат из св.капусты	60	0,9	6,06	4,56	76
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
355	Кисель	200	0	0	29,2	115
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
Итого за обед		800	23,52	29,64	115,82	803

9-День

№п/п № кар	День 9 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,1	3,95	13,91	108
260	Гуляш из свинины	100	10,6	22,1	3	309
171	Каша гречневая отварная	160	8,85	9,55	39,8	280
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
Итого за обед		740	28,08	42,46	119,67	949

10-День

№п/п № кар	День 10 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,06	2,57	18,96	100
287	Голубец в томатно-сметанном соусе	200	15,06	19,18	13	285
67	Винегрет	100	1,4	10,04	7,3	145
409	Компот из сухофруктов	200	4,5	4,21	44,2	158
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
Итого за обед		780	27,42	36,84	131,22	878