

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1  
ЗАТО Озерный Тверской области



..... /И.П.Сашкова/

..... 2023 года.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"



..... /В.В.Сёмова/

..... 2023 года.

## ОСНОВНОЕ ПЛАН МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Организация питания обучающихся (кадеты) при МБУ СОШ № 1

с 9 января по 31 мая 2024 года

Сезон: зимне-весенний

**1. Основное план меню для оказание услуг по организации горячего питания составлено в соответствии с нормами и правилами Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения":**

- Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (приложение № 6 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- Минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (приложение № 7 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- Масса порций для детей в зависимости от возраста, в граммах ( приложение № 9 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20);

**2. При составлении основного плана меню для оказание услуг по организации горячего питания были использованы:**

- Программа БЭСТ-5 версия «Школьное питание»
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технологических нормативов) Дели принт 2017г под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95)

**ОБЕД -КАДЕТЫ**

**1-День (понедельник)**

№п/п № кар	День 1 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
88	Щи из св.капусты со сметаной	260	2,01	6,32	8,64	108
278	Тефтели в соусе	110	10,13	9,01	10,72	157
171	Гречка отварная	200	10,73	9,48	50,97	332
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	Кондитер. Изделие	20	2,1	5,6	13,04	102
	Итого за обед	<b>830</b>	<b>26,34</b>	<b>30,87</b>	<b>118,33</b>	<b>853</b>

**2-День(вторник)**

№п/п № кар	День 2 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей Вегетарианский	210	2,36	5,6	8,98	96
290	Курица тушеная	130	26,2	27,6	3,13	366
125	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,61	24,55	152
62	Салат из моркови	100	1,3	0,09	10,9	49
355	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Кондитер. Изделие	20	1,64	4,62	10,9	92
	Итого за обед	<b>860</b>	<b>35,79</b>	<b>42,96</b>	<b>108,42</b>	<b>962</b>

**3-День(среда)**

№п/п № кар	День 3 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
84	Борщ с фасолью и сметаной	260	4,82	7,03	16,07	147
291	Плов	200	25,34	13,51	36,45	351
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	8,4	19,56	153
	Итого за обед	<b>830</b>	<b>36,3</b>	<b>35,51</b>	<b>127,62</b>	<b>950</b>

**4-День(четверг)**

№п/п № кар	День 4 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
106	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	260	7,32	5,26	33,3	166
259	Жаркое по-домашнему	200	13,49	33,86	18,66	433
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	11
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	Кондитер. Изделие	20	1,64	4,62	10,9	92
	Итого за обед	<b>820</b>	<b>24,62</b>	<b>44,3</b>	<b>99,52</b>	<b>856</b>

**5-День(пятница)**

№п/п № кар	День 5 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
98	Суп крестьянский с крупой и сметаной	260	3,37	6,56	19,64	127
255	Печень тешеная в соусе	100	13,12	11,23	3,52	185
128	Пюре картофельное	200	4,17	9,76	29,5	222
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Кондитер. Изделие	20	2,1	5,6	13,04	162
	Итого за обед	<b>820</b>	<b>24,16</b>	<b>33,75</b>	<b>113,34</b>	<b>903</b>

**6-День (понеделник)**

№п/п № кар	День 6 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
104	Суп с мясными фрикадельками	260	8,59	15,01	17,54	240
263	Рагу из овощей с мясом	200	17,31	18,8	28,8	314
62	Салат из моркови	100	1,3	0,09	10,9	49
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	Кондитер. Изделие	30	3,15	8,4	19,56	153
	Итого за обед	830	31,72	42,76	111,76	910

**7-День(вторник)**

№п/п № кар	День 7 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
96	Рассольник "Ленинградский"	260	2,52	6,76	22,6	136
268	Шницель рубленый	100	17,18	22,11	11,58	314
125	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,61	24,55	152
пр	Нарезка овощная	100	0,8	8,3	3,75	90
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Кондитер. Изделие	20	2,1	5,6	13,04	102
	Итого за обед	880	27,05	47,98	123,16	1001

**8-День(среда)**

№п/п № кар	День 8 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
92	Щи из квашеной капусты со сметаной	260	1,9	6,11	7,27	92
251	Поджарка свиная с гречкой	300	24,02	37,34	63,1	686
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
355	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115
пр	Кондитер. Изделие	20	0,5	6,5	9,3	98
	Итого за обед	820	27,66	50,39	129,63	1083

**9-День(четверг)**

№п/п № кар	День 9 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	250	3,47	2,73	19,53	117
234	Котлета рыбная	100	14,6	14,05	14,53	233
128	Пюре картофельное	150	3,01	5,89	19,67	176
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	11
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	Кондитер. Изделие	20	3,1	8	19,4	150
	Итого за обед	860	26,35	31,23	109,79	841

**10-День(пятница)**

№п/п № кар	День 10 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148
280	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,74	15,1	9,33	212
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
45	Салат из белокач.капусты	100	1,31	3,25	6,47	60
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	8,4	19,56	153
	Итого за обед	875	24,74	37,99	136,22	990