

"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

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);
- Нормы суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (приложение №10 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)

## Завтрак 1-4 класс

**1-День (понедельник)**

№п/п № кар	<i>День 1 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
359	Макароны отварные с сосиской с масл сл	250	15,84	19,6	45,4	423
131	Зелен.горошек консервиров.	60	1,86	2,13	3,43	41
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>20,94</b>	<b>22,15</b>	<b>91,83</b>	<b>622</b>

**2-День(вторник)**

№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 сл	250	7,24	13,31	39,86	310
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
Итого за завтрак		<b>530</b>	<b>19,09</b>	<b>21,73</b>	<b>81,93</b>	<b>587</b>

**3-День( среда)**

№п/п № кар	<i>День 3 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. Кукуруза конс	60	2,5	1,2	19,5	69
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	5,71	9,31	119
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	21	74
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>27,05</b>	<b>30,33</b>	<b>67,66</b>	<b>598</b>

**4-День(четверг)**

№п/п № кар	<i>День 4 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	9,71	10,93	46,77	324
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
пр	Кондитерское изделие	20	2,1	5,6	13,04	102
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
Итого за завтрак		<b>530</b>	<b>22,08</b>	<b>24,75</b>	<b>87,88</b>	<b>654</b>

**5-День(пятница)**

№п/п № кар	<i>День 5 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
268	Котлета куриная рубленая	100	17,18	22,11	11,58	314
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>23,22</b>	<b>28,78</b>	<b>84,6</b>	<b>675</b>

**6-День (понедельник)**

№п/п № кар	<i>День 6 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
174	Каша рисовая молочная	250	6,82	12,33	48,81	334
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
	Итого за завтрак	<b>530</b>	<b>18,67</b>	<b>20,75</b>	<b>90,88</b>	<b>611</b>

**7-День(вторник)**

№п/п № кар	<i>День 7 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	293
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	<b>500</b>	<b>22,62</b>	<b>35,72</b>	<b>78,26</b>	<b>711</b>

**8-День( среда)**

№п/п № кар	<i>День 8 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
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
пр	Фрукты	100	0,5	0,5	11,6	52
	Итого за завтрак	<b>540</b>	<b>18,15</b>	<b>17,32</b>	<b>98,79</b>	<b>609</b>

**9-День(четверг)**

№п/п № кар	<i>День 9 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
182	Каша пшенная молочная	220	8,6	10,56	43,2	302
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	11,12	9,31	168
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	<b>500</b>	<b>21,05</b>	<b>24,56</b>	<b>82,46</b>	<b>620</b>

**10-День(пятница)**

№п/п № кар	<i>День 10 Завтрак</i>	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
268	Котлета куриная рубленая	100	17,18	22,11	11,58	314
309	Макароны отварные с маслом	160	5,9	4,82	28,3	179
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондит.изделие	20	2,1	5,6	13,04	102
	Итого за завтрак	<b>500</b>	<b>26,84</b>	<b>32,75</b>	<b>81,92</b>	<b>704</b>



обеда 1-4 классы

**1-День (понедельник)**

№ кар	День 1 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
88	Щи из св.капусты со сметаной	210	1,56	4,64	11,06	107
278	Тефтели в соусе	110	10,13	9,01	10,72	157
171	Гречка отварная	150	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>21,91</b>	<b>23,66</b>	<b>96,54</b>	<b>698</b>

**2-День(вторни)**

№ 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	8,95	96
290	Курица тушеная	130	26,2	27,6	3,13	366
125	Картофель отварной с маслом	155	2,93	3,98	22,89	139
62	Салат из моркови	60	0,77	0,06	6,6	32
355	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>33,5</b>	<b>37,68</b>	<b>91,53</b>	<b>840</b>

**3-День( среда)**

№ кар	День 3 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
84	Борщ с фасолью и сметаной	210	3,89	5,68	12,98	119
291	Плов	200	25,34	13,5	36,45	351
29	Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,27	44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>31,78</b>	<b>23,33</b>	<b>103,47</b>	<b>739</b>

**4-День(четверг)**

№ кар	День 4 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
106	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	235	6,62	4,76	18,6	144
259	Жаркое по-домашнему	200	13,49	33,86	18,66	433
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	2	6
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>21,96</b>	<b>39,14</b>	<b>74,22</b>	<b>737</b>

**5-День(пятница)**

№ кар	День 5 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
98	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	2,74	5,61	15,87	105
255	Печень тешеная в соусе	100	13,12	11,23	3,52	185
128	Пюре картофельное	150	3,01	5,89	19,67	171

342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	700	20,27	23,33	86,7	668

**6-День (понедельник)**

№ кар	День 6 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
104	Суп с мясными фрикадельками	235	8,36	14,76	15,88	230
263	Рагу из овощей с мясом	200	17,31	18,8	20,8	314
62	Салат из моркови	60	0,77	0,06	6,6	32
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
	Итого за обед	735	27,81	34,08	78,24	730

**7-День(вторник)**

№ кар	День 7 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
96	Рассольник "Ленинградский"	210	2,08	5,82	13,27	113
268	Шницель рубленый	90	15,6	12,8	4,5	195
125	Картофель отварной с маслом	155	2,93	3,98	22,89	139
пр	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	38
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	755	22,71	24,2	90,4	692

**8-День( среда)**

№ кар	День 8 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
92	Щи из квашеной капусты со сметаной	205	1,62	5,29	6,13	79
251	Поджарка свиная гречкой	255	20,87	35,14	49,1	597
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
355	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	740	24,97	41,31	124,95	975

**9-День(четверг)**

№ кар	День 9 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	200	2,11	2,05	15,16	88
234	Котлета рыбная	100	11,82	14,05	14,53	233
128	Пюре картофельное	150	3,01	5,89	19,67	176
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	2	6
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
	Итого за обед	750	18,79	22,51	86,32	657

**10-День(пятница)**

№ кар	День 10 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
287	Голубец в соусе	200	12,66	10,41	21,42	230
67	Винегрет	100	1,4	10,04	7,3	145
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
	Итого за обед	740	19,85	25,27	89,59	701