



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 1
ЗАО Озерный Тверской области

И.П. Сташкова
..... /И.П.Сташкова/

" .. " 2024 года.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Школьник"



В.В. Сёмова
..... /В.В.Сёмова/

" .. " 2024 года.

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

Организация питания обучающихся при МБОУ СОШ № 1
Сезон: осень-зима

1. Основное план меню для оказания 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 оказания 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	День 1 Завтрак	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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за завтрак	550	24,94	25,67	94,41	681

2-День(вторник)

№п/п № кар	День 2 Завтрак	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
406	Пирожок с творогом	60	7,32	3,77	21,88	151
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Фрукты свеж.	100	0,5	0,5	11,6	52
	Итого за завтрак	630	19,81	20,46	103,29	663

3-День(среда)

№п/п № кар	День 3 Завтрак	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	11,12	9,31	168
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	21	74
	Итого за завтрак	500	27,05	35,74	67,66	647

4-День(четверг)

№п/п № кар	День 4 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
173	Каша молочная овсяная с маслом	250	9,43	13,52	39,05	316
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
пр	Кондит.изделие	20	1,64	4,62	10,9	92
	Итого за завтрак	530	21,34	26,36	78,02	636

5-День(пятница)

№п/п № кар	День 5 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
234	Биточки рыбные	100	11,82	14,05	14,53	233
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
пр	Кондитерское изделие (конфета)	10	0,7	0,16	7,09	46
	Итого за завтрак	510	18,56	20,88	94,64	640

6-День (понедельник)

№п/п № кар	День 6 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная с маслом	220	8,6	10,56	43,2	302
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
	Итого за завтрак	500	21,36	19,84	86,9	597

7-День(вторник)						
№п/п № кар	День 7 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309
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	30	1,9	3,96	20,1	139
	Итого за завтрак	510	20,1	37,19	80,29	736

8-День(среда)						
№п/п № кар	День 8 Завтрак	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	540	18,15	17,32	98,79	609

9-День(четверг)						
№п/п № кар	День 9 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
174	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,82	12,33	48,81	334
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	530	19,27	26,33	88,07	652

10-День(пятница)						
№п/п № кар	День 10 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
284	Запеканка картофельная с печенью	200	16,53	15,65	31,08	331
пр	Фрукты	100	0,5	0,5	11,6	52
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитерское изделие (конфета)	10	0,7	0,16	7,09	46
	Итого за завтрак	530	19,39	16,53	78,77	538

Обеды

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	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	9,48	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	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	730	23,49	23,79	110,54	747

2-День(вторник)

№п/п № кар	День 2 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
290	Курица тушеная	130	26,2	27,6	3,13	366
128	Пюре картофельное	150	3,01	5,89	19,67	171
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
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	810	37,23	43,52	103,82	974

3-День(среда)

№п/п № кар	День 3 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
104	Суп с мясными фрикадельками	235	8,36	14,76	16,15	230
291	Плов	200	25,34	13,5	36,45	351
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
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	755	37,29	28,96	123,16	869

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	250	7,04	5,06	30,9	153
259	Жаркое по-домашнему	200	13,49	33,86	18,66	433
70	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,7	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
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	770	23,96	39,64	100,22	795

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	210	3,99	5,61	15,87	105
255	Печень тушеная 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
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	720	23,1	23,53	100,7	717

6-День (понедельник)

№п/п № кар	День 6 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
82	Борщ из капусты со сметаной	210	6	6,92	11,27	127
280	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,74	15,1	9,33	212
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
пр	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	54
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	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	785	23,04	29,05	108,34	806

7-День(вторник)

№п/п № кар	День 7 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
96	Рассольник "Ленинградский"	210	2,08	5,82	18,27	113
268	Шницель рубленый	90	15,8	19,76	10,43	281
125	Картофель отварной с маслом	155	2,93	3,98	22,89	139
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,84	3,61	4,96	56
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	775	24,63	33,97	118,19	845

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	205	1,62	5,29	6,13	79
290	Курица тушеная	130	26,2	27,6	3,13	366
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	203
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	795	36,92	39,19	110,71	947

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	200	2,11	2,05	15,35	88
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)	60	0,95	0,15	3,2	18
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	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	770	23,62	22,8	101,71	718

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	200	4,39	4,22	13,23	119
251	Поджарка свиная с гречкой	255	20,87	35,14	49,1	597
45	Салат изи белокач.капусты	60	0,87	2,69	5,13	48
342	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115
пр	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за обед	775	29,11	42,85	129,1	1020