

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1
ЗАТО Озерный Тверской области



..... /Н.П.Сташкова/

..... 2026 года.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"



..... /В.В.Сёмова/

..... 2026 года.

ОСНОВНОЕ ПЛАН МЕНЮ на 10 дней для детей с 12 лет и старше
Организация питания обучающихся при МБОУ СОШ № 1
сезон : осень-зима

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.

№ 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)

ОБЕДЫ

1 сентября 2026 г.

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 (свинина)	110	14,54	19,1	10,56	244
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	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
	Итого за обед	810	22,79	33,05	103,07	786

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	260	4,82	7,03	16,07	147
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	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
	Итого за обед	880	37,02	47,09	94,41	983

3-День(среда)

№п/п № кар	День 3 Обед	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
96	Рассольник "Ленинградский"	260	2,52	6,76	22,6	136
291	Плов	200	25,34	13,51	36,45	351
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
	Итого за обед	800	30,4	20,8	119,91	743

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	2	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
	Итого за обед	800	22,98	39,68	88,92	764

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	4,4	6,56	19,64	127
255	Печень тешеная в соусе	100	13,12	11,23	3,52	185
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	280
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	800	23,79	25,56	119,71	799

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	260	7,3	8,15	13,78	153
280	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,74	15,1	9,33	212
171	Греча отварная	200	10,73	9,55	50,97	332
пр	Нарезка овощная	100	0,8	8,3	3,75	90
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	905	29,94	41,56	112,79	941

7-День(вторник)

№п/п № кар	День 7 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
268	Шницель рубленный	100	17,18	22,11	11,58	314
125	Картофель отварной с маслом	155	2,93	3,98	22,89	139
52	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	93
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	855	31,51	47,71	107,91	993

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
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
	Итого за обед	810	35,96	39,57	92,09	868

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	1,58	0,25	5,33	30
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	840	24,03	23,38	94,02	710

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
251	Поджарка свиная с макаронами	265	17,91	33,85	37,99	529
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
	Итого за обед	855	26,11	42,97	108,64	944

5-11 завтрак

1-День (понедельник)

1 сентября 2026 г.

№п/п № кар	День 1 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
359	Макароны отварные с сосиской	250	15,84	19,6	45,4	423
70	Нарезка овощная (огурец сол)	60	0,48	0,06	1,7	6
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за завтрак	550	19,56	20,08	90,1	587

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	270	7,82	14,37	43	335
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	11,12	9,31	168
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	550	17,18	25,71	81,31	612

3-День(среда)

№п/п № кар	День 3 Завтрак	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	230	8,46	6,92	40,55	258
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	550	27,3	29,25	81,13	681

4-День(четверг)

№п/п № кар	День 4 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша овсяная молочная с маслом	270	10,76	18,13	46,21	391
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	550	19,52	23,89	87,33	627

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
128	Пюре картофельное	210	5,39	15,9	35,19	305
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98
	Итого за завтрак	550	20,45	30,37	92,72	696

6-День (понедельник)

№п/п № кар	День 6 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
174	Каша рисовая молочная с маслом сл	270	7,37	13,32	52,71	361
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	11,12	9,31	168
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
	Итого за завтрак	550	16,73	24,66	91,02	638

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	230	8,46	6,92	40,55	258
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	550	20,76	35,33	72,44	676

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
428	Булочка школьная	60	3,9	3,06	23,9	139
пр	Фрукты	110	0,5	0,5	11,6	52
	Итого за завтрак	550	14,95	14,84	110,57	621

9-День(четверг)

№п/п № кар	День 9 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша молочная пшенная с маслом	270	10,55	12,96	53,01	370
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
3	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,1	127
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	550	19,31	18,72	94,11	606

10-День(пятница)

№п/п № кар	День 10 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
268	Котлета куриная рубленая	100	17,18	22,11	11,58	314
302	Греча отварная	230	13,18	9,34	59,25	374
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
	Итого за завтрак	550	32,02	31,67	99,83	797