

"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 (кадеты) при МБУ 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)

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 (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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	840	26,9	39,43	126,75	942

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	910	41,13	53,47	118,09	1139

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	830	34,51	27,18	143,59	899

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	830	27,09	46,06	112,6	920

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	830	27,9	31,94	143,39	955

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	935	34,05	47,94	136,47	1097

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 рубленый	100	17,18	22,11	11,58	314
125	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,61	24,55	152
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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	890	35,74	54,72	133,25	1162

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
355	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115
пр	Хлеб ржаной	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	840	40,07	45,95	115,77	1024

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	870	28,14	29,76	117,7	866

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	20	0,62	0,22	9,88	46
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитер. Изделие	30	3,15	6,4	19,56	153
	Итого за обед	885	30,22	49,35	132,32	1100