

"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 7-11 ЛЕТ

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. 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 рецептов 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)

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	20	1,58	0,2	14	49
пр	Сок	200	0	0	22,4	90
	Итого за завтрак	730	23,36	25,47	102,81	722

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
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Фрукты свеж	100	0,5	0,5	11,6	52
пр	Йогурт	100	2,4	0,1	14,4	70
	Итого за завтрак	730	19,12	17,9	116,74	692

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
пр	Сок	200	0	0	22,4	90
	Итого за завтрак	700	27,05	35,74	90,06	737

4-День(четверг)

№п/п № кар	День 4 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть (ккал)
			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	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Йогурт	100	2,4	0,1	14,4	70
	Итого за завтрак	630	23,68	22,04	95,52	663

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	150	3,01	5,89	19,67	171
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,9	22	125
пр	Сок	200	0	0	22,4	90
	Итого за завтрак	700	18,74	23,06	107,6	728

обеда

1-День (понедельник)

1 сентября 2026 г.

№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 (свинина)	110	14,54	19,1	10,56	244
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
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	22,7	29,77	107,26	764

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	
96	Рассольник "Ленинградский"	210	2,08	5,82	18,27	113
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	730	31,01	20,02	125,28	752

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
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
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	23,74	23,01	117,71	756

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	250	6,82	12,33	48,81	334
6	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	11,12	9,31	168
382	Какао с молоком	20	1,58	0,2	14	49
пр	Йогурт	200	4,08	3,54	17,58	119
	Итого за завтрак	100	2,4	0,1	14,4	70
		630	22,58	27,29	104,1	740

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	Макаронь отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	203
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Сок	200	0	0	22,4	90
	Итого за завтрак	700	18,92	33,83	86,02	711

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 свеж	100	0,5	0,5	11,6	52
пр	Кондит.изделие (мультизлак)	20	2	3,9	12,7	109
	Итого за завтрак	560	20,15	21,22	111,49	718

9-День(четверг)

№п/п № кар	День 9 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшенная молочная с маслом	220	8,6	10,56	43,2	302
406	Пирожок с печенью и рисом	60	7,28	3,32	21,99	147
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49
пр	Йогурт	100	2,4	0,1	14,4	70
	Итого за завтрак	600	23,03	16,86	109,54	669

10-День(пятница)

№п/п № кар	День 10 Завтрак	масса порции	пищевые вещества(г)			энерг ц-ть
			Б	Ж	У	
268	Котлета куриная	100	17,18	22,11	11,58	314
302	Греча отварная	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
пр	Сок	200	0	0	22,4	90
	Итого за завтрак	700	29,16	29,64	109,35	806

обеда

1-День (понедельник)

1 сентября 2026 г.

№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 (свинина)	110	14,54	19,1	10,56	244
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
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	22,7	29,77	107,26	764

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	
96	Рассольник "Ленинградский"	210	2,08	5,82	18,27	113
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	730	31,01	20,02	125,28	752

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
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
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	23,74	23,01	117,71	756