

Согласованно:
Директор МБОУ «СОШ №172»
О.А.Аладко



Утверждаю:
Директор ООО «МастерКласс»
В.А.Пилюгаев



Примерное десятидневное меню
ООО «МастерКласс» для организации питания учащихся
МБОУ «СОШ №172» в г.Зеленогорск, категория детей 12 лет и старше.
2024г.-2025г.

Разработал руководитель предприятия питания ООО «МастерКласс»
Т.В.Мухина

Возрастная категория от 12 лет и старше
ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
			Свежие вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
259	Макароны запеченные с сыром	250	15,00	12,50	44,13	350,00
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,12	7,38	35,10
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
ГП	Булочка Слойка с повидлом	60	0,04	0,40	9,80	144,00
	Итого:	550	17,66	23,59	76,75	664,1
	Обед					
148	Помидоры свежие (порционно)	100	7,00	0,10	1,90	11,00
112	Суп картофельный с бобовыми	250	3,25	3,38	10,75	86,25
610	Котлета Московская с маслом	105	13,57	20,22	12,11	277,90
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого:	880	32,42	36,78	112,25	823,41
	Итого за день:	1430	50,08	60,37	189	1487,51

Возрастная категория от 12 лет и старше
ВТОРНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
			белые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	белки (г)	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
225	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,48	7,68	37,16	251,60
72	Бутерброд с джемом	45	1,60	3,80	23,40	134,00
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
82	Банан	100	0,04	0,40	9,80	44,00
	Итого:	575	14,12	13,63	93,89	555,40
	Обед					
150	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,00
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,74	7,35	13,01	129,77
367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,21	146,42
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
	Итого:	890	26,15	40,22	103,47	825,59
	Итого за день:	1465	40,27	53,85	197,36	1380,99

Возрастная категория от 12 лет и старше
СРЕДА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Сырые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)		Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
268	Омлет натуральный	200	17,23	26,14	4,31		320,00
75	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00		35,80
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76		70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,80
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50		40,00
82	Апельсин	100	0,04	0,40	9,80		44,00
	Итого:	570	24,57	36,28	50,4		571,8
	Обед						
148	Огурец свежий (порционно)	100	7,00	0,10	1,90		11,00
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,74	6,77	4,04		84,41
620	Фрикадельки в соусе	140	8,82	19,04	5,18		228,20
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24		290,59
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76		70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,80
494	Компот из изюма	200	0,30	0,01	17,50		72,00
	Итого:	930	32,75	40,24	100,65		818,2
	Итого за день:	1030	32,79	40,64	110,45		862,2

Возрастная категория от 12 лет и старше

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Белые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (П)		
					Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
229	Каша "Дружба" с маслом	250	6,35	8,05	33,65	232,44	
267	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
ГП	Булочка Посыпная	50	3,90	4,30	32,30	146,00	
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	
	Итого:	555	19,79	19,97	87,43	570,54	
	Обед						
54	Икра морковная	100	1,40	3,80	6,50	66,00	
128	Суп лапша домашняя	250	2,50	3,85	11,13	89,25	
375	Плов из отварной птицы	250	15,38	10,25	31,00	278,75	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20	
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	
ГП	Печенье сливочное	50	4,00	6,50	33,50	210,00	
486	Компот из апельсин	200	0,10	0,10	11,10	46,00	
	Итого:	910	28,06	31,19	120,02	822	
	Итого за день:	1465	47,85	51,16	207,45	1392,54	

Возрастная категория от 12 лет и старше
ПЯТНИЦА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Сырые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)		Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	
							Завтрак
285	Пудинг из творога запеченный с джемом	220	22,68	8,00	44,20		437,92
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38		35,10
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01		30,90
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30		38,00
82	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80		44,00
	Итого:	550	25,26	8,84	76,69		585,92
							Обед
149	Огурец соленый (порционно)	100	0,80	0,10	1,70		11,00
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,08	6,70	7,03		97,00
209	Биточек из курицы с маслом	105	16,52	18,68	11,28		279,15
377	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44		126,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76		70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,80
486	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10		46,00
ГП	Вафли	25	0,97	2,45	15,63		135,50
	Итого:	920	30,01	41,92	83,97		826,65
	Итого за день:	1470	55,27	50,76	160,66		1412,57

Возрастная категория от 12 лет и старше
ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	
							Завтрак
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	
205	Колбаса (сосиски) отварные с маслом	100	8,82	21,37	2,10	157,36	
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,12	7,38	35,10	
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90	
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	
ГП	Корж песочный	70	1,74	2,39	28,50	158,00	
	Итого:	550	18,65	32,15	82,84	603,86	
							Обед
157	Зеленый горошек консервированный	100	3,00	3,80	5,30	67,00	
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,74	6,77	4,04	84,41	
367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,21	166,22	
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	8,32	19,68	93,60	
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	
	Итого:	900	24,8	37,03	109,98	820,19	
	Итого за день:	1450	43,45	69,18	192,82	1424,05	

Возрастная категория от 12 лет и старше

ВТОРНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (П)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
							Завтрак
268	Омлет натуральный	200	17,23	26,14	4,31		320,00
75	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00		35,80
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76		70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,80
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50		40,00
82	Апельсин	100	0,04	0,40	9,80		44,00
	Итого:	570	24,57	36,28	50,4		571,8
							Обед
148	Помидоры свежие (порционно)	100	7,00	0,10	1,90		11,00
228	Солянка детская со сметаной	250	7,25	9,58	10,75		150,74
189	Котлета домашняя с маслом	105	14,17	20,95	14,60		303,51
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46		221,40
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,12	7,38		35,10
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01		30,90
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30		78,00
	Итого:	865	38,09	40,18	94,4		830,65
	Итого за день:	1435	62,66	76,46	144,8		1402,45

Возрастная категория от 12 лет и старше

СРЕДА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	
							Завтрак
324	Вареники с картофелем с маслом	240	19,34	29,97	5,05		367,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76		70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,80
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50		64,00
ГП	Булочка Витушка с сахаром	50	4,00	1,40	23,90		124,00
	Итого:	550	29,62	39,36	67,24		687,00
							Обед
149	Огурец соленый (порционно)	100	0,80	0,10	1,70		11,00
112	Суп картофельный с бобовыми	250	3,25	3,38	10,75		86,25
377	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44		126,00
179	Голубцы ленивые с соусом с/т	100	6,56	6,69	4,92		235,11
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76		70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03		61,80
280	Компот из свежих яблок	200	0,33	0,00	22,66		91,98
ГП	Вафли	25	0,97	2,45	15,63		135,50
	Итого:	915	21,45	26,51	92,89		817,84
	Итого за день:	1465	51,07	65,87	160,13		1504,84

Возрастная категория от 12 лет и старше

ЧЕТВЕРГ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность		Энергетическая ценность	
			Б (г)	Ж (ккал)	У (г)	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
214	Каша манная молочная вязкая	250	9,00	7,95	43,16	280,00
64	Горячий бутерброд с сыром	35	5,20	7,80	7,40	121,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
299	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
ГП	Яблоко	100	0,04	0,40	9,80	47,00
	Итого:	615	16,64	22,39	87,16	566,84
						Обед
148	Огурец свежий (порционно)	100	7,00	0,10	1,90	11,00
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,74	7,35	13,01	129,77
321	Мясо тушеное	100	16,00	15,00	5,00	219,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,59
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
486	Компот из апельсин	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого:	890	40,73	36,87	103,04	828,36
	Итого за день:	1505	57,37	59,26	190,2	1395,2

Возрастная категория от 12 лет и старше
ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
			евые вещества (г)	ргетическая ценность (ккал)	таминаы (г)	
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,62	200,25
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
ГП	Печенье молочное	30	0,97	2,45	15,63	135,50
	Итого:	550	13	24,5	82,48	595,47
						Обед
150	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,00
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,08	6,70	7,03	97,00
209	Шницель из курицы с маслом	105	16,53	18,67	11,28	279,15
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,12	7,38	35,10
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90
498	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	10,90	45,00
	Итого:	865	29,61	43,65	85,76	826,55
	Итого за день:	1415	42,61	68,15	168,24	1422,02

Таблица подсчета среднесуточной нормы килокалорий ,витаминов и минеральных веществ

Возрастная категория 6-10 лет	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	50,08	60,37	189	1487,51	
2	40,27	53,85	197,36	1380,99	
3	32,79	40,64	110,45	862,20	
4	47,85	51,16	207,45	1392,54	
5	55,27	50,76	160,66	1412,57	
6	43,45	69,18	192,82	1424,05	
7	62,66	76,46	144,8	1402,45	
8	51,07	65,87	160,13	1504,84	
9	57,37	59,26	190,2	1395,2	
10	42,61	68,15	168,24	1422,02	
Итого:	483,42	595,7	1721,11	13684,37	
Среднесуточная	48,34	59,57	172,11	1368,44	
Потребность в пищ.веществах (норма)	90	92	383	2720	
Процент удовлетворения потребности	0,54	0,65	0,45	0,5	

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню

Витаминизацию III блюд по 0,025г на порцию. В пищу используется йодированная соль.

При составлении меню использовалась следующая литература:

- Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,школ-интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений.Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А.Вагнера» Минздрава России. Пермь 2021г.

-Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,школ-интернатов,детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

-Санитарно- эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.Гигиенические требования к устройству,содержанию,организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

-При составлении меню учитывались нормативы,установленные согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 года «Санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях,учреждениях начального и среднего профессионального образования.»