

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 от 7 до 11 лет.
2024г.-2025г.

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

Возрастная категория от 7 до 11 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
259	Макароны запеченные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
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:	500	14,66	21,09	67,92	594,1
	Обед					
148	Помидоры свежие (порционно)	60	4,20	0,06	1,14	6,60
112	Суп картофельный с бобовыми	200	2,60	2,70	8,60	69,00
610	Котлета Московская с маслом	95	12,28	18,30	10,96	251,43
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30
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:	750	26,93	33,05	100,42	731,43
	Итого за день:	1250	41,59	54,14	168,34	1325,53

Возрастная категория от 7 до 11 лет

ВТОРНИК

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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	15	1,20	0,22	6,01	30,90
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:	560	12,92	13,40	87,87	524,50
	Обед					
150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,80
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,19	5,88	10,41	103,82
367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,21	146,42
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
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:	770	23,73	34,2	91,88	715,54
	Итого за день:	1330	36,65	47,6	179,75	1240,04

Возрастная категория от 7 до 11 лет

СРЕДА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
268	Омлет натуральный	150	12,92	19,61	3,23	240,00
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:	520	20,26	29,75	49,32	491,8
	Обед					
148	Огурец свежий (порционно)	60	4,20	0,06	1,14	6,60
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,39	5,42	3,23	67,53
620	Фрикадельки в соусе	120	7,56	16,32	4,44	195,60
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16
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:	790	26,64	34,86	90,8	715,89
	Итого за день:	1310	46,9	64,61	140,12	1207,69

Возрастная категория от 7 до 11 лет

ЧЕТВЕРГ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
229	Каша "Дружба" с маслом	200	5,08	6,44	26,92	185,95
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:	505	18,52	18,36	80,7	524,05
	Обед					
54	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,90	39,60
128	Суп лапша домашняя	200	2,00	3,08	8,90	71,40
375	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
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:	770	23,92	26,85	108,99	722
	Итого за день:	1275	42,44	45,21	189,69	1246,05

Возрастная категория от 7 до 11 лет

ПЯТНИЦА

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
285	Пудинг из творога запеченный с джемом	170	22,68	8,00	44,20	338,40
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:	500	25,26	8,84	76,69	486,4
						Обед
149	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	10,20	6,60
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,66	5,36	5,62	77,60
209	Биточек из курицы с маслом	95	14,96	16,90	10,21	252,56
377	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90
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:	775	25,7	37,33	82,23	724,36
	Итого за день:	1275	50,96	46,17	158,92	1210,76

Возрастная категория от 7 до 11 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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	95	8,38	20,31	2,00	149,50
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	Вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,50
	Итого:	500	17,44	31,15	69,87	573,5
						Обед
157	Зеленый горошек консервиров	60	1,80	2,28	3,18	40,20
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,39	5,42	3,23	67,53
367	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,07	2,21	166,22
385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
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:	770	21,74	30,99	94,36	709,25
	Итого за день:	1270	39,18	62,14	164,23	1282,75

Возрастная категория от 7 до 11 лет

ВТОРНИК

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
268	Омлет натуральный	150	12,92	19,61	3,23	240,00
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:	520	20,26	29,75	49,32	491,8
						Обед
148	Помидоры свежие (порционно)	60	4,20	0,06	1,14	6,60
228	Солянка детская со сметаной	200	5,80	7,66	8,60	120,59
189	Котлета домашняя с маслом	95	12,82	18,95	13,21	274,60
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,99
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:	735	31,35	35,57	89,97	757,78
	Итого за день:	1255	51,61	65,32	139,29	1249,58

Возрастная категория от 7 до 11 лет

СРЕДА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
324	Вареники с картофелем с маслом	200	16,12	24,98	4,21	306,44
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:	510	26,4	34,37	66,4	626,44
						Обед
149	Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	10,20	6,60
112	Суп картофельный с бобовыми	200	2,60	2,70	8,60	69,00
377	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105,00
179	Голубцы ленивые с соусом с/т	100	6,56	6,69	4,92	235,11
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,12	7,38	35,10
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90
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:	765	17,33	21,24	84,1	709,19
	Итого за день:	1275	43,73	55,61	150,5	1335,63

Возрастная категория от 7 до 11 лет

ЧЕТВЕРГ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
214	Каша манная молочная вязкая	200	7,20	6,36	34,53	224,00
64	Горячий бутерброд с сыром	35	5,20	7,80	7,40	121,00
573	Хлеб пшеничный	15	1,14	3,12	7,38	35,10
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:	550	13,7	17,68	71,15	475,74
						Обед
148	Огурец свежий (порционно)	60	4,20	0,06	1,14	6,60
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,19	5,88	10,41	103,82
321	Мясо тушеное	100	16,00	15,00	5,00	219,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,70	242,16
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	6,24	14,76	70,20
574	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,90
486	Компот из апельсин	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого:	755	34,48	33,86	86,12	718,68
	Итого за день:	1305	48,18	51,54	157,27	1194,42

Возрастная категория от 7 до 11 лет

ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
						Завтрак
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2
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:	500	11,56	22,88	77,56	555,42
						Обед
150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,80
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,66	5,36	5,62	77,60
209	Шницель из курицы с маслом	95	14,96	16,90	10,21	252,56
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,33	211,99
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:	735	25,72	36,33	80,07	723,95
	Итого за день:	1235	37,28	59,21	157,63	1279,37

Таблица подсчета среднесуточной нормы килокалорий , витаминов и минеральных веществ

	Возрастная категория 6-10 лет	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
	1	41,59	54,14	168,34	1325,53
	2	36,65	47,6	179,75	1240,04
	3	46,9	64,61	140,12	1207,69
	4	42,44	45,21	189,69	1246,05
	5	50,96	46,17	158,92	1210,76
	6	39,18	62,14	164,23	1282,75
	7	51,61	65,32	139,29	1249,58
	8	43,73	55,61	150,5	1335,63
	9	48,18	51,54	157,27	1194,42
	10	37,28	59,21	157,63	1279,37
	Итого:	438,52	551,55	1605,74	12571,82
	Среднесуточная	43,85	55,16	160,57	1257,18
	Потребность в пиц.веществах (норма)	77	79	335	2350
	Процент удовлетворения потребности	0,57	0,7	0,48	0,53

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню

Витаминизацию III блюдо 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.»