

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 1

| № ред. По сборнику | Наименование блюда   | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |            |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|-------------|---------------------|------------|----------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |             | Б                   | Ж          | У        |                              | С            |  |
| 182/2017м          | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 200         | 7,10                | 11,66      | 40,25    | 295,45                       | 1,17         |  |
| 399/2017м          | блинчики с повидлом  | 70          | 3,15                | 1,68       | 21,95    | 115,62                       | 0,03         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный   | 30          | 2,31                | 0,72       | 16,02    | 79,80                        | 0,00         |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                                      | 100         | 0,40                | 0,40       | 9,80     | 47,00                        | 10,00        |  |
| 376/2017м          | чай с сахаром  | 200         | 0,07                | 0,02       | 15       | 60                           | 0,3          |  |
|                    | Итого  | 600         | 13,03               | 14,48      | 103,02   | 597,87                       | 11,5         |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5                    |              |  |

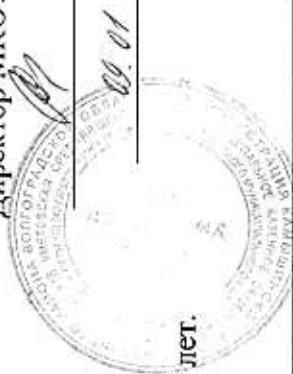
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

20.01 2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 1

| № рец. По сборнику | Наименование блюда   | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |       |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|-------------|---------------------|-------|------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |             | Б                   | Ж     | У          |                              | С            |  |
| 182/2017м          | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250         | 8,88                | 14,57 | 50,24      | 369,32                       | 1,46         |  |
| 399/2017м          | блинчики с повидлом  | 70          | 3,15                | 1,68  | 21,95      | 115,62                       | 0,03         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный   | 40          | 3,08                | 0,96  | 21,36      | 106,40                       | 0,00         |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                                      | 100         | 0,40                | 0,40  | 9,80       | 47,00                        | 10,00        |  |
| 376/2017м          | чай с сахаром  | 200         | 0,07                | 0,02  | 15         | 60                           | 0,3          |  |
|                    | Итого  | 660         | 15,58               | 17,63 | 118,35     | 698,34                       | 11,79        |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                     | 550         | 18-22,5             | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680                      |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 2

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                        | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |              |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |   |             | Б                   | Ж            | У            |                              | С            |  |
| 70/71/2017м        | овощи по сезону (помидор свежий; соленый) | 60          | 0,36                | 0            | 2,28         | 8,4                          | 2,45         |  |
| 271/331/2017м      | котлеты домашние с соусом                 | 100         | 13,51               | 8,91         | 9,74         | 198,00                       | 0,00         |  |
| 203/2017м          | макароны отварные с маслом                | 150         | 5,73                | 6,07         | 31,98        | 205,50                       | 0,00         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                            | 30          | 2,31                | 0,72         | 16,02        | 79,80                        | 0,00         |  |
| 378/2017м          | чай с молоком                             | 200         | 1,52                | 1,35         | 15,9         | 81                           | 1,33         |  |
|                    | <b>Итого</b>                              | <b>540</b>  | <b>23,43</b>        | <b>17,05</b> | <b>75,92</b> | <b>572,70</b>                | <b>3,78</b>  |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5                    |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:



Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 2

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                        | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |              |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |   |             | Б                   | Ж            | У            |                              | С            |  |
| 70/71/2017м        | овощи по сезону (помидор свежий; соленый) | 100         | 0,6                 | 0            | 3,8          | 14                           | 4,9          |  |
| 271/331/2017м      | котлеты домашние с соусом                 | 100         | 13,51               | 8,91         | 9,74         | 198,00                       | 0,00         |  |
| 203/2017м          | макаронные отварные с маслом              | 180         | 6,87                | 7,28         | 38,37        | 246,60                       | 0,00         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                            | 40          | 3,08                | 0,96         | 21,36        | 106,40                       | 0,00         |  |
| 378/2017м          | чай с молоком                             | 200         | 1,52                | 1,35         | 15,9         | 81                           | 1,33         |  |
|                    | <b>Итого</b>                              | <b>620</b>  | <b>25,58</b>        | <b>18,50</b> | <b>89,17</b> | <b>646,00</b>                | <b>6,23</b>  |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%    | 550         | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680                      |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                      | Вес блюда/г  | Пищевые вещества /г |             |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|---|--------------|---------------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |   |              | Б                   | Ж           | У           |                              | С            |  |
| 183/2017м          | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200          | 8,25                | 8,55        | 33,11       | 244,50                       | 0,42         |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                   | 100г         | 0,40                | 0,40        | 9,80        | 47,00                        | 10,00        |  |
| 14/2017м           | масло порциями                          | 10           | 0,8                 | 7,25        | 0,13        | 66                           | 0,04         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                          | 50           | 3,85                | 1,20        | 26,70       | 133,00                       | 0,00         |  |
| 382/2017м          | какао с молоком                         | 200          | 4,08                | 3,54        | 17,58       | 118,6                        | 0,3          |  |
|                    | <b>Итого</b>                            | <b>560,0</b> | <b>17,4</b>         | <b>20,9</b> | <b>87,3</b> | <b>609,1</b>                 | <b>7,9</b>   |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%  | 500          | 15,4-19,25          | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5                    |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 3

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                      | Вес блюда/г  | Пищевые вещества /г |             |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|---|--------------|---------------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |   |              | Б                   | Ж           | У           |                              | С            |  |
| 183/2017м          | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250          | 11,00               | 11,40       | 44,40       | 326,00                       | 0,48         |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                   | 100          | 0,40                | 0,40        | 9,80        | 47,00                        | 10,00        |  |
| 14/2017м           | масло порциями                          | 10           | 0,8                 | 7,25        | 0,13        | 66                           | 0,04         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                          | 50           | 3,85                | 1,20        | 26,70       | 133,00                       | 0,00         |  |
| 382/2017м          | какао с молоком                         | 200          | 4,08                | 3,54        | 17,58       | 118,6                        | 0,3          |  |
|                    | <b>Итого</b>                            | <b>610,0</b> | <b>20,1</b>         | <b>23,8</b> | <b>98,6</b> | <b>690,6</b>                 | <b>7,9</b>   |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%  | 550          | 18-22,5             | 18-23       | 76,6-95,75  | 544-680                      |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 4

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                       | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |            |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |      |
|--------------------|--|-------------|---------------------|------------|----------|------------------------------|--------------|------|
|                    |  |             | Б                   | Ж          | У        |                              | А            | С    |
| 70/71/2017м        | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 60          | 0,48                | 0,06       | 1,14     | 7,2                          |              | 2,45 |
| 234/331/2017м      | котлета рыбная с соусом                  | 100/20      | 10,32               | 8,40       | 14,41    | 174,00                       |              | 0,34 |
| 305/2017м          | рис припущенный                          | 150         | 3,60                | 9,00       | 35,70    | 199,95                       |              | 0,00 |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                           | 30          | 2,31                | 0,72       | 16,02    | 79,80                        |              | 0,00 |
| 376/2017м          | чай с сахаром                            | 200         | 0,07                | 0,02       | 15       | 60                           |              | 0,3  |
|                    | Итого                                    | 560         | 16,78               | 18,2       | 82,27    | 520,95                       |              | 3,09 |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5                    |              |      |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётговской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 4

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                       | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |       |            | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |      |
|--------------------|--|-------------|---------------------|-------|------------|------------------------------|--------------|------|
|                    |  |             | Б                   | Ж     | У          |                              | С            |      |
| 70/71/2017м        | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 100         | 0,8                 | 0,1   | 1,9        | 12                           |              | 4,9  |
| 234/331/2017м      | котлета рыбная с соусом                  | 100/20      | 10,32               | 8,40  | 14,41      | 174,00                       |              | 0,34 |
| 305/2017м          | рис припущенный                          | 180         | 4,32                | 10,80 | 42,84      | 239,94                       |              | 0,00 |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                           | 40          | 3,08                | 0,96  | 21,36      | 106,40                       |              | 0,00 |
| 376/2017м          | чай с сахаром                            | 200         | 0,07                | 0,02  | 15         | 60                           |              | 0,3  |
|                    | Итого                                    | 640         | 18,59               | 20,28 | 95,51      | 592,34                       |              | 5,54 |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 2,5% ± 5%  | 550         | 18-22,5             | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680                      |              |      |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А



Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 5

| № ред. По сборнику | Наименование блюда                               | Вес блюда/г  | Пищевые вещества /г |            |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |   |
|--------------------|--|--------------|---------------------|------------|-------------|------------------------------|--------------|---|
|                    |  |              | Б                   | Ж          | У           |                              | С            | С |
| 182/2017м          | каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 200          | 6,64                | 3,39       | 44,70       | 295,45                       | 1,17         |   |
| 209/2017м          | яйцо вареное                                     | 40           | 5,08                | 4,60       | 0,28        | 63,00                        | 0,00         |   |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                            | 100          | 0,40                | 0,40       | 9,80        | 47,00                        | 10,00        |   |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,85                | 1,20       | 26,70       | 133,00                       | 0,00         |   |
| 377/2017м          | чай с сахаром и лимоном                          | 200          | 0,13                | 0,02       | 15,2        | 62                           | 0,3          |   |
|                    | <b>Итого</b>                                     | <b>590,0</b> | <b>16,1</b>         | <b>9,6</b> | <b>96,7</b> | <b>600,5</b>                 | <b>11,5</b>  |   |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%           | 500          | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75    | 470-587,5                    |              |   |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

13.01.2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 5

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                               | Вес блюда/г  | Пищевые вещества /г |             |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |
|--------------------|--|--------------|---------------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|
|                    |  |              | Б                   | Ж           | У            |                              |              |
| 182/2017м          | каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250          | 8,30                | 4,24        | 55,88        | 369,32                       | 1,17         |
| 209/2017м          | яйцо вареное                                     | 40           | 5,08                | 4,60        | 0,28         | 63,00                        | 0,00         |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                            | 100          | 0,40                | 0,40        | 9,80         | 47,00                        | 10,00        |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                                   | 50           | 3,85                | 1,20        | 26,70        | 133,00                       | 0,00         |
| 377/2017м          | чай с сахаром и лимоном                          | 200          | 0,13                | 0,02        | 15,2         | 62                           | 0,3          |
|                    | <b>Итого</b>                                     | <b>640,0</b> | <b>17,8</b>         | <b>10,5</b> | <b>107,9</b> | <b>674,3</b>                 | <b>11,5</b>  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%           | 550          | 18-22,5             | 18-23       | 76,6-95,75   | 544-680                      |              |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 6

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                                   | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |            |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|-------------|---------------------|------------|----------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |             | Б                   | Ж          | У        |                              | С            |  |
| 101/2004л          | икра кабачковая консервированная                     | 60          | 0,976               | 0,96       | 6,16     | 62,4                         | 0            |  |
| 295/332/2017М      | Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 100         | 10,18               | 11,33      | 7,07     | 147,85                       | 1,5          |  |
| 203/2017м          | макароны отварные с маслом                           | 150         | 5,73                | 6,07       | 31,98    | 205,50                       | 0,00         |  |
| 376/2017м          | чай с сахаром  | 200         | 0,07                | 0,02       | 15       | 60                           | 0,3          |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                                       | 30          | 2,31                | 0,72       | 16,02    | 79,80                        | 0,00         |  |
|                    | Итого  | 540         | 19,266              | 19,1       | 76,23    | 555,55                       | 1,8          |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%                | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5                    |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 6

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                                  | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |              |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |
|--------------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|
|                    |   |             | Б                   | Ж            | У            |                              |              |
| 101/2004л          | икра кабачковая консервированная                    | 80          | 1,301               | 1,28         | 8,21         | 83,2                         | 0            |
| 295/332/2017М      | Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 100         | 10,18               | 11,33        | 7,07         | 147,85                       | 1,5          |
| 203/2017м          | макароны отварные с маслом                          | 180         | 6,87                | 7,28         | 38,38        | 246,60                       | 0,00         |
| 376/2017м          | чай с сахаром                                       | 200         | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                           | 0,3          |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                                      | 40          | 3,08                | 0,96         | 21,36        | 106,40                       | 0,00         |
|                    | <b>Итого</b>  | <b>600</b>  | <b>21,501</b>       | <b>20,87</b> | <b>90,02</b> | <b>644,05</b>                | <b>1,8</b>   |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%               | 550         | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680                      |              |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 7

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                              | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |            |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |   |
|--------------------|---|-------------|---------------------|------------|----------|------------------------------|--------------|---|
|                    |   |             | Б                   | Ж          | У        |                              | С            | С |
| 181/2017м          | каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 200         | 5,55                | 9,74       | 38,50    | 264,55                       | 1,17         |   |
| 399/2017м          | блинчики с повидлом                             | 70          | 3,15                | 1,68       | 21,95    | 115,62                       | 0,03         |   |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,31                | 0,72       | 16,02    | 79,80                        | 0,00         |   |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                           | 100         | 0,40                | 0,40       | 9,80     | 47,00                        | 10,00        |   |
| 377/2017м          | чай с сахаром и лимоном                         | 200         | 0,13                | 0,02       | 15,2     | 62                           | 0,3          |   |
|                    | Итого   | 600         | 11,54               | 12,56      | 101,47   | 568,97                       | 11,5         |   |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5                    |              |   |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 7

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                              | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |              |               | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |   |             | Б                   | Ж            | У             |                              | С            |  |
| 181/2017м          | каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250         | 6,93                | 12,82        | 48,13         | 330,68                       | 1,46         |  |
| 399/2017м          | блинчики с повидлом                             | 70          | 3,15                | 1,68         | 21,95         | 115,62                       | 0,03         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                                  | 40          | 3,08                | 0,96         | 21,36         | 106,40                       | 0,00         |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                           | 100         | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47,00                        | 10,00        |  |
| 377/2017м          | чай с сахаром и лимоном                         | 200         | 0,13                | 0,02         | 15,2          | 62                           | 0,3          |  |
|                    | <b>Итого</b>                                    | <b>660</b>  | <b>13,69</b>        | <b>15,88</b> | <b>116,44</b> | <b>661,7</b>                 | <b>11,79</b> |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 550         | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75    | 544-680                      |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 8

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                                     | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |             |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |
|--------------------|--|-------------|---------------------|-------------|--------------|------------------------------|--------------|
|                    |  |             | Б                   | Ж           | У            |                              |              |
| 282/332/2017м      | оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком | 100         | 15,56               | 10,33       | 17,66        | 226,33                       | 7,64         |
| 310/2017м          | картофель отварной                                     | 150         | 3                   | 0,6         | 23,7         | 112,2                        | 21,75        |
| 52/2017м           | свекла отварная с растительным маслом                  | 60          | 0,84                | 3,6         | 4,96         | 55,68                        | 3,99         |
| 701/2017м          | хлеб пшеничный   | 30          | 2,31                | 0,72        | 16,02        | 79,80                        | 0,00         |
| 378/2017м          | чай с молоком  | 200         | 1,52                | 1,35        | 15,9         | 81                           | 1,33         |
|                    | <b>Итого</b>   | <b>540</b>  | <b>23,23</b>        | <b>16,6</b> | <b>78,24</b> | <b>555,01</b>                | <b>34,71</b> |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                 | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75  | 67-83,75     | 470-587,5                    |              |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 8

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                                     | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |              |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |             | Б                   | Ж            | У            |                              | С            |  |
| 282/332/2017м      | оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком | 100         | 15,56               | 10,33        | 17,66        | 226,33                       | 7,64         |  |
| 310/2017м          | картофель отварной                                     | 180         | 3,6                 | 0,72         | 28,44        | 134,64                       | 21,75        |  |
| 52/2017м           | свекла отварная с растительным маслом                  | 100         | 1,4                 | 6,01         | 8,26         | 92,8                         | 6,65         |  |
| 701/2017м          | хлеб пшеничный   | 40          | 3,08                | 0,96         | 21,36        | 106,40                       | 0,00         |  |
| 378/2017м          | чай с молоком  | 200         | 1,52                | 1,35         | 15,9         | 81                           | 1,33         |  |
|                    | <b>Итого</b>   | <b>620</b>  | <b>25,16</b>        | <b>19,37</b> | <b>91,62</b> | <b>641,17</b>                | <b>37,37</b> |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%                 | 550         | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680                      |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.



Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской СШ

Е. А. Чивардова

2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 9

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                     | Вес блюда/г  | Пищевые вещества /г |             |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|--------------|---------------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |              | Б                   | Ж           | У           |                              | С            |  |
| 120/2017м          | суп молочный с макаронными изделиями   | 250          | 5,47                | 4,75        | 17,95       | 150,00                       | 0,11         |  |
| 338/2017м          | фрукт. свежий (яблоко)                 | 100          | 0,40                | 0,40        | 9,80        | 47,00                        | 10,00        |  |
| 14/2017м           | масло порциями                         | 10           | 0,8                 | 7,25        | 0,13        | 66                           | 0,04         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                         | 50           | 3,85                | 1,20        | 26,70       | 133,00                       | 0,00         |  |
| 382/2017м          | какао с молоком                        | 200          | 4,08                | 3,54        | 17,58       | 118,6                        | 0,3          |  |
|                    | <b>Итого</b>                           | <b>610,0</b> | <b>14,6</b>         | <b>17,1</b> | <b>72,2</b> | <b>514,6</b>                 | <b>7,9</b>   |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500          | 15,4-19,25          | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5                    |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 9

| № ред. По сборнику | Наименование блюда                     | Вес блюда/г  | Пищевые вещества /г |             |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|--------------|---------------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |              | Б                   | Ж           | У           |                              | С            |  |
| 120/2017м          | суп молочный с макаронными изделиями   | 300          | 6,56                | 5,69        | 23,25       | 180,00                       | 0,11         |  |
| 338/2017м          | фрукт свежий (яблоко)                  | 100          | 0,40                | 0,40        | 9,80        | 47,00                        | 10,00        |  |
| 14/2017м           | масло порциями                         | 10           | 0,8                 | 7,25        | 0,13        | 66                           | 0,04         |  |
| 701/2010м          | хлеб пшеничный                         | 50           | 3,85                | 1,20        | 26,70       | 133,00                       | 0,00         |  |
| 382/2017м          | какао с молоком                        | 200г         | 4,08                | 3,54        | 17,58       | 118,6                        | 0,3          |  |
|                    | <b>Итого</b>                           | <b>660,0</b> | <b>15,7</b>         | <b>18,1</b> | <b>77,5</b> | <b>544,6</b>                 | <b>7,9</b>   |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550          | 18-22,5             | 18-23       | 76,6-95,75  | 544-680                      |              |  |

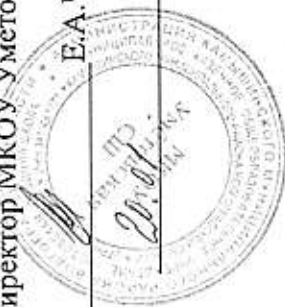
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чиварлова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 10

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                       | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |            |          | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |
|--------------------|--|-------------|---------------------|------------|----------|------------------------------|--------------|
|                    |  |             | Б                   | Ж          | У        |                              |              |
| 101/2004л          | овощи консервированные (зеленый горошек) | 60          | 1,35                | 0,18       | 7,92     | 38,52                        | 0,63         |
| 291/2017м          | плов из птицы                            | 200         | 16,89               | 9,86       | 34,09    | 302,66                       | 4,50         |
| 349/2017м          | компот из сухофруктов                    | 200         | 0,66                | 0,09       | 32,03    | 132,8                        | 0,3          |
| 701/107м           | хлеб пшеничный                           | 50          | 3,85                | 1,20       | 26,70    | 133,00                       | 0,00         |
|                    | Итого                                    | 510         | 22,75               | 11,33      | 100,74   | 606,98                       | 5,43         |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%    | 500         | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5                    |              |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Б.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 10

| № рец. По сборнику | Наименование блюда                       | Вес блюда/г | Пищевые вещества /г |              |              | Энергетическая ценность ккал | Витамины /мг |  |
|--------------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------------|--------------|--|
|                    |  |             | Б                   | Ж            | У            |                              | С            |  |
| 101/2004л          | овощи консервированные (зеленый горошек) | 80          | 1,80                | 0,24         | 10,56        | 51,36                        | 0,84         |  |
| 291/2017м          | плов из птицы                            | 230         | 19,42               | 11,34        | 29,20        | 348,06                       | 5,17         |  |
| 349/2017м          | компот из сухофруктов                    | 200         | 0,66                | 0,09         | 32,03        | 132,8                        | 0,3          |  |
| 701/107м           | хлеб пшеничный                           | 50          | 3,85                | 1,20         | 26,70        | 133,00                       | 0,00         |  |
|                    | <b>Итого</b>                             | <b>560</b>  | <b>25,73</b>        | <b>12,87</b> | <b>98,49</b> | <b>665,22</b>                | <b>6,31</b>  |  |
|                    | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%    | 550         | 18-22,5             | 18-23        | 76,6-95,75   | 544-680                      |              |  |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А