

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

10.04 2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 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	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	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>13,03</b>	<b>14,48</b>	<b>103,02</b>	<b>597,87</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 Умётовской СШ  
 Е.А. Чивардова  
 10.04. 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	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	
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>15,58</b>	<b>17,63</b>	<b>118,35</b>	<b>698,34</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 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
	Итого	540	23,43	17,05	75,92	572,70		3,78
	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	макаронны 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.

12.04.

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		
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
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>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 Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

12.04. 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 СШ

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		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.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



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%- 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

14.04.2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 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	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



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 5

№ 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 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 Умётонской СШ

Е.А. Чивардова

17.04.2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 6

№ ред. 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	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>19,266</b>	<b>19,1</b>	<b>76,23</b>	<b>555,55</b>	<b>1,8</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

17.04.2023 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		С	С
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

18.04.2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 7

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
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.; Делли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МЖОУ Уметовской СПШ

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	
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7	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 Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

19.04.2023 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		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	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

19.04 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	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	
	Итого	620	25,16	19,37	91,62	641,17	37,37	
	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. 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

20.04. 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		
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

20.04 2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 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	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	200	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

Утверждено:



Директор МКОУ Умётговской СПШ

Е.А. Чивардова

21.04 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		С	
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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждено:



Директор ИЖОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

27.09 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.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