

Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской СШ
Умётовская
Е.А. Чивардова
2024 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		
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	0,3
	Итого	620	16,92	18,24	91,5	600,56	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

2024г.



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	10,31	10,50	37,81	322,97	1,46	
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	0,03	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
376/2017м	чай с сахаром	200	1,6	1,1	12,55	66,62	0,3	
	Итого	670	19,41	18,48	99,91	682,31	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
19.03.2024г.

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)	60	0,36	0	2,28	8,4		2,45
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62		0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52		1,33
	Итого	580	18,33	18,55	76,98	546,24		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 Умётовской СШ
Е.А. Чивардова

2024г.

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)	100	0,6	0	3,8	14	4,9	
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	0,00	
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	1,33	
	Итого	650	19,651	19,53	85,05	591,20	6,23	
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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. Скрутин И.М., Тутельман В.А.Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

20.03.2024 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	С
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,15	32,08	234,67	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	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	
	Итого	560,0	17,5	19,8	83,7	583,2	7,9	
	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 СПШ
Е.А. Чивардова
20.03.2024 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 3

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг	
			Б	Ж	У		С	С
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	250	10,32	10,19	40,10	293,39	0,48	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
14/2017м	масло порциями хлеб	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	
701/2010м	пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	
	Итого	610,0	19,6	21,9	91,8	641,9	7,9	
	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

2024г.

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	С
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45	
77-1/2022 54-3сс/20222	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71	0,34	
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3	
	Итого	580	19,6	15,4	80,1	536,6	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. Лашиной.-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 ФКЦУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

2024 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	С
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12		4,9
77-1/2022 54-3сс/20222	котлета рыбная из п/ф с соусом 100/20	120	11,3	9,99	7,9	166,71		0,34
305/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32		0,3
	Итого	650	20,7	16,5	88,1	582,1		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 Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2024г.

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		
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	7,30	10,30	34,40	257,90	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	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	0,3
	Итого	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5	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
 22.03 2024 г.

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	9,10	12,87	42,50	322,23	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	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	0,3	
	Итого	640,0	18,7	18,5	83,9	579,2	11,5	
	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