

Утверждаю:



Директор МКОУ Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

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	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 Уметовской СПШ

Е.А. Чивардова

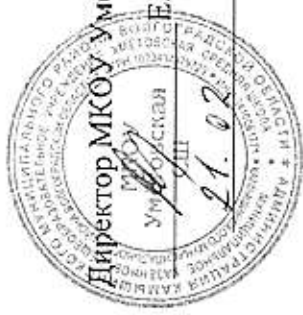
2023 г.

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	
	<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. 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  
 21.02  
 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	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	макароны 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 Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.

Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

№ ред. 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



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	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 хлеб	10	0,8	7,25	0,13	66		0,04
701/2010м	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 Уметовской СШ

Е.А. Чивардова

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		
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. 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		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 Умётовской 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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>11,54</b>	<b>12,56</b>	<b>101,47</b>	<b>568,97</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

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.; Делли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётловской 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

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
282/332/2017м	оладьи из пчени 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

№ ред. 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 г	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	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 г	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



Утверждаю:

Директор МКОУ Умистовской СПШ

Б.А. Чивардова

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 Уметовской СШ

Е.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	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	
	Итого	560	25,73	12,87	98,49	665,22	6,31	
	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