

Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской 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		
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 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	
	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. Скуругтин 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		
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 ИКОУ Уметовской СШ

Уметовская 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	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	
	Итого	620	25,58	18,50	89,17	646,00	6,23	
	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.

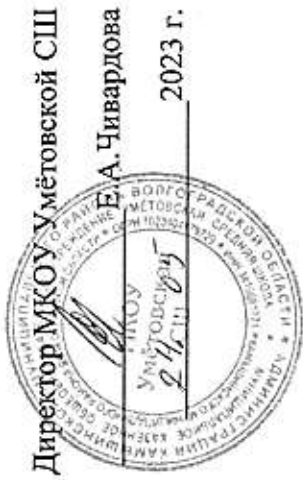


Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 3

№ 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
	Итого	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	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



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	
	Итого	610,0	20,1	23,8	98,6	690,6	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. Скруткин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Уметовской СШ

В.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 4

№ ред. По сборнику	Наименование блюда	Вес блюда/г	Пищевые вещества /г			Энергетическая ценность ккал	Витамины /мг
			Б	Ж	У		
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. 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 4

№ ред. 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 Уметовской СШ

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	
	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

2023 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	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	
	Итого	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3		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. Скуругтин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:



Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

24.05 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	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		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	
	Итого	600	21,501	20,87	90,02	644,05	1,8	
	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 Принг, 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	
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 Умётговской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 12-18 лет.

День 7

№ ред. 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	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. Лалшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А