

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Б.А. Чиварлова

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 | | 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

Утверждено:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

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 | | 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Утверждаю:

Директор МКОУ Умётовской СПШ

Е.А. Чивардова

27.11.2023 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. 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 ФНЦ ФТБ

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 | 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% ± 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 Умёговской 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%- 2,5% ± 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

Утверждено:



Директор МКОУ Умётговской 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 | |
| | 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

Утверждено:

Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чивардова

29.03 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 |
| | Итого | 540 | 23,23 | 16,6 | 78,24 | 555,01 | 34,71 |
| | 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

Утверждено:



Директор МКОУ Умётовской СШ

Е.А. Чинардова

29.03 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 пшена 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%- 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 «Метовской СШ

Е.А. Чивардова

2023 г.



Меню для обеспечения горячим питанием обучающихся 7-11 лет.

День 9

| № реч. 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 |
| | Итого | 610,0 | 14,6 | 17,1 | 72,2 | 514,6 | 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 СШ

Е.А. Чивардова

30.03 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 | 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 |
| | Итого | 660,0 | 15,7 | 18,1 | 77,5 | 544,6 | | 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А