



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЖУТОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА" ОКТЯБРЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
И.о.директора _____

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЖУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2024.09.10 13:46:48 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/ Короткожио Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (завтрак)

День 1

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
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

День 2

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,6	16,26	10,27	104	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	620	20,88	38,15	96,50	718,00	1,33

День 3

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

День 4

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	6,73	8,02	5,04	115,30	0,70
305/2017м	рис припущенный	180	10,80	12,00	47,60	266,60	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	620	21,48	21,10	90,90	560,30	5,90

День 5

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	21,00
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	610,0	15,0	8,8	107,6	647,3	32,5

День 6

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
204/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	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	620	21,3	19,81	84,58	582,85	19,3

День 7

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

День 8

282/332/2017м	котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	10,25	11,32	5,93	190,25	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	0,8	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	620	19,246	20,36	79,89	605,09	37,37

День 9

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

День 10

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	3,00	3,90	6,30	70,20	0,84
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
376	Итого	580	29,44	19,12	78,14	651,86	6,31

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СанПиН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



СОГЛАСОВАНО:

Директор

И.о. директора

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЖУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"
ОКТАБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИПолное официальное наименование государственного образовательного учреждения "Жутовская средняя школа" Октябрьского муниципального района Волгоградской области
Дата: 2017 г. № 10-ти дневное меню

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
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
День 2							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	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
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	540	18,35	21,38	80,68	608,70	1,33
День 3							
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
День 4							
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	6,73	8,02	5,04	115,30	0,70
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	540	13,19	17,82	72,90	462,25	3,45
День 5							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	21,00
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	560,0	13,3	8,0	96,4	573,5	32,5
День 6							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
204/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	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	18,95	18,26	72,23	506,35	10,55
День 7							
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
День 8							
282/332/2017м	котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	10,25	11,32	5,93	190,25	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
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	540	17,916	17,59	66,51	518,93	34,71
День 9							
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
День 10							
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
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	510	25,26	13,92	84,65	574,78	5,43

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

Скучихин И.М., Тутельян В.А.

САНПМН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".