Любовь Викторовна Воронова

Подписан цифровой подписью: Любовь Викторовна Воронова
DN: OU=Директор, O="МКОУ "" Машкинская основная общеобразовательная школа""", CN=Любовь Викторовна Воронова, E=konyshovsk771@mail.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2023.06.07 18:22:12 +03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.2

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор МКОУ « Машкинская ООШ»**
**Л.В.Воронова.**
**05 декабря 2022 г**

# Примерное 10-ти дневное меню
# МКОУ «Машкинская ООШ» Конышевского района Курской области
## на 2022-2023 учебный год на осенне-зимний период
## возрастная категория 12-18 лет

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 1-й Неделя: первая
Возрастная категория 12-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 160 | Каша молочная ячневая | 250 | 3,19 | 7,26 | 44,8 | 87,65 | 0,06 | 1,32 | 0,06 | 0,20 | 2,63 | 8,27 | 1,33 | 0,16 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 6,36 | 5,04 | 9,83 | 187,1 | 0,03 | 0,50 | 0,02 | 0,11 | 156 | 140 | 28 | 1,2 |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 40/10/30 | 8,25 | 6,1 | 15,52 | 120,1 | 0,22 | 15,68 | 0,05 | 2,69 | 133,37 | 273,73 | 3,67 | 1,89 |
| По техн | Апельсин | 100 | 0,2 | - | 8,1 | 57 | 0,04 | - | 0,10 | - | 8 | 28 | 42 | 1 |
| | | **Итого** | **18,0** | **18,4** | **84,45** | **451,85** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3,0 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| По техн. | Свежий помидор | 100 | 0,75 | 0,15 | 2,1 | 14 | 0,01 | 0,07 | 0,02 | 0,22 | 2,4 | 102,0 | 22,2 | 0,20 |
| 139 | Суп кар-ый с фасолью на кур//б | 250 | 7,27 | 7,39 | 6,97 | 144,3 | 0,15 | 2,0 | 0,15 | 2,03 | 28,64 | 116,03 . | 37,03 | 1,0 |
| 374 | Рыба запечённая с овощами | 100/75 | 7,67 | 4,37 | 29,68 | 128,9 | 0,02 | 3,31 | 0,1 | 1,2 | 351,86 | 362,37 | 16,37 | 2,35 |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 8,07 | 15,32 | 28,14 | 154,65 | 0,06 | 18,6 | 0,03 | 0,75 | 22,7 | 49,6 | 20,2 | 0,8 |
| 686 | Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 0,9 | 0,1 | 23,86 | 107,8 | 0,04 | 0,4 | 0,01 | - | 14,4 | - | 9,2 | 1,6 |
| По техн | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,21 | 0,12 | 0,01 | - | - | - | - | - |
| | | **Итого** | **27,0** | **27,6** | **106,05** | **723,15** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630, | 105 | 5,95 |
| | | | **45,0** | **46,0** | **191,5** | **1375,0** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

День: 2-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

| №Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 49 | Салат морковный (тушеный) | 80 | 1,8 | 1,95 | 12,88 | 95,3 | 0,1 | 9,8 | 0,15 | 1,7 | 72 | 54,6 | 0,78 | 2,45 |
| 461 | Тефтели мясные паровые | 100 | 8,83 | 8,42 | 22,50 | 143,35 | 0,09 | 7,3 | 0,185 | 0,7 | 93,6 | 143 | 63,22 | -- |
| 509 | Каша гречневая с маслом | 180/5 | 5,8 | 7,3 | 28,8 | 183,6 | 0,11 | | 0,02 | 0,6 | 120 | 251 | 11,0 | 0,8 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,9 | - | 10,56 | 85,3 | 0,04 | 0,4 | 0,01 | | 14,4 | | | 1,0 |
| По техн | Хлеб йодированный | 30 | 1,17 | 0,13 | 7,7 | 36,8 | 0,01 | | | | | 95 | | |
| | | **Итого** | **18,5** | **17,8** | **82,45** | **544,35** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 0,32 | 0,10 | 13,2 | 92 | 0,02 | 6,08 | 0,03 | 2,65 | 46,25 | 24,43 | 24,45 | 1,8 |
| 148 | Суп лапша-домашняя на кур/б | 250 | 4,08 | 4,97 | 33,65 | 220 | 0,09 | 0,06 | 0,07 | | 6,54 | 7,93 | 3,72 | 0,35 |
| 487 | Куры варёные | 100 | 7,95 | 9,28 | 13,9 | 212 | 0,07 | | 0,03 | | 16,9 | 383,83 | 12,8 | 1,2 |
| 511 | Рис с маслом | 200/5 | 12,49 | 13,58 | 12,14 | 156,15 | 0,09 | 6,93 | 0,04 | 1,55 | 237,1 | 213,4 | 63,6 | 2,55 |
| 639 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,32 | | 20,86 | 62 | 0,01 | 11,31 | 0,07 | | 113,21 | 0,41 | 0,43 | 0,05 |
| По техн | Хлеб йодированный | 80 | 1,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,21 | 0,12 | 0,08 | 4,2 | | | | |
| | | **Итого** | **26,5** | **28,2** | **109,05** | **815,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 8,4 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | | **45,0** | **46,0** | **191,5** | **1360,0** | 0,98 | 49 | 0,64 | | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 3-й Неделя: первая

## Возрастная категория 12-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса * порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 362 | Пудинг творожный со сметаной | 250 | 19,2 | 19,0 | 0,95 | 351,1 | 0,17 | 3,62 | 0,12 | 1,75 | 152,82 | 237,1 | 61,06 | 3,25 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 0,5 | 1,0 | 38,7 | 152,0 | 0,16 | 3,5 | 0,09 | 1,25 | 35 | 11,9 | 11 | - |
| По техн. | Яблоко печёное | 100 | 0,8 | - | 28,1 | 90,36 | 0,02 | 10,38 | 0,02 | - | 112,18 | 201 | 23,94 | 1 |
| | | **Итого** | **20,5** | **20** | **67,75** | **593,4** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| По техн | Свежий огурец | 100 | 0,75 | 0,15 | 2,1 | 14 | 0,05 | 2,7 | 0,04 | 0,2 | 16 | 29,49 | 2,1 | 0,95 |
| 124 | Щи со сметаной на кур/б | 250/5 | 5,7 | 5,75 | 19,08 | 130,4 | 0,05 | 13,73 | 0,17 | 0,35 | 21,61 | 197,03 | 39,64 | 0,75 |
| 451/587 | Котлета мясная паровая | 100/50 | 9,41 | 7,13 | 33,41 | 22,736 | 0,06 | 7,9 | 0,04 | 3,69 | 89 | 356,5 | 62,85 | 2,635 |
| 511 | Гречка с маслом | 200 | 6,3 | 12,7 | 27,14 | 265,39 | 0,11 | - | 0,05 | - | 103,1 | 46,95 | 0,15 | 1,5 |
| 633 | Компот из яблок | 200 | - | - | 26,72 | 105,0 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | - | 189,92 | 0,03 | 0,26 | 0,1 |
| По техн | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,21 | 0,12 | 0,01 | - | 0,37 | - | - | |
| | | **Итого** | **24,5** | **26,0** | **123,75** | **815,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | **ВСЕГО** | **45,0** | **46,0** | **191,5** | **1409,1** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 4-й Неделя: первая
Возрастная категория:12-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 161 | Каша молочная овсяная | 250 | 2,9 | 5,6 | 10,57 | 119 | 0,06 | 1,32 | 0,06 | 2,5 | 2,63 | 8,57 | 1,33 | 1,06 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 0,2 | 5,04 | 27,33 | 187,1 | - | - | - | - | 172 | - | 42,37 | 0,01 |
| По техн | Бутерброд с маслом | 40/10 | 11,6 | 5,46 | 22,52 | 163,95 | 0,27 | 3,2 | 0,15 | 0,5 | 87,37 | 410,43 | 31,3 | 2,18 |
| По техн | Киви | 100 | 0,8 | - | 11,33 | 71,3 | 0,02 | 12,98 | 0,02 | - | 38 | 31 | - | 1 |
| | | **Итого:** | **15,5** | **16,1** | **71,75** | **541,35** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Суп кар-ый с крупой на кур/б | 250 | 2,9 | 3,08 | 34,01 | 189 | 0,04 | 10,0 | 0,03 | 0,82 | 112,67 | 191,92 | 18,68 | 3,83 |
| 451/587 | Биточки мясные паровые, соус | 100/50 | 9,04 | 7,38 | 35,47 | 197,83 | 0,02 | 4,9 | 0,02 | 1,0 | 231,57 | 248,35 | 21,86 | 1,1 |
| 224 | Рагу из овощей | 200 | 12,66 | 13,95 | 32,52 | 255,15 | 0,08 | 3,77 | 0,25 | 1,75 | 88,45 | 154,31 | 28,53 | 1,55 |
| 701 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 108 | 0,04 | 1,01 | 0,04 | - | 134,25 | 91,19 | 14,05 | 0,12 |
| По техн | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,06 | - | - | 0,03 | 6 | 19 | 4,2 | 0,33 |
| | | **Итого:** | **28,3** | **24,6** | **143,9** | **823,48** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | **Всего** | **43,8** | **40,7** | **215,6** | **1364,8** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 5-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (Г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| По тех. | Сыр порция | 30 | 8,04 | 3,79 | - | 108,3 | 0,04 | 2 | 0,14 | - | 140,78 | 214,6 | 18,7 | 0,85 |
| 458 | Котлета паровая куриная | 100 | 5,85 | 7,35 | 22,01 | 53,45 | 0,07 | 2,5 | 0,03 | 1,4 | 47,56 | 116,3 | 36,05 | 3,25 |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 0,04 | 7,13 | 11,75 | 201 | 0,15 | 5 | 0,06 | 0,2 | 72,66 | 86,6 | 18,15 | 0,06 |
| 1011 | Чай с молоком | 200 | 0,9 | - | 23,86 | 85,3 | 0,08 | 8 | - | - | 36 | 23 | - | 0,02 |
| По тех. | Хлеб йодированный, фрукты | 30/100 | 1,17 | 0,13 | 7,7 | 36,8 | 0,01 | - | - | 1,6 | 3 | 9,5 | 2,1 | 0,07 |
| | | **Итого:** | **16,0** | **18,4** | **65,32** | **544,35** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| По техн | Св.помидор | 100 | 11,8 | 4,39 | 29,9 | 102 | 0,04 | 10,0 | 0,03 | 0,82 | 112,67 | 191,92 | 18,68 | 3,83 |
| 132 | Рассольник со сметаной на кур/б | 255 | 0,66 | 10,74 | 0,96 | 103 | 0,27 | 9,72 | 0,1 | 1,6 | 78,63 | 173,58 | 39,54 | 0,12 |
| 443 | Плов (из отварного мяса) | 230 | 13,6 | 13,2 | 35,79 | 453,15 | 0,08 | 3,77 | 0,25 | 1,75 | 88,45 | 154,31 | 28,53 | 1,55 |
| 640 | Кисель из вишни | 220 | 0,6 | - | 31,1 | 84 | 0,04 | 1,01 | 0,04 | - | 134,25 | 91,19 | 14,05 | 0,12 |
| По тех. | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 28,43 | 73,5 | 0,06 | - | - | 0,03 | 6 | 19 | 4,2 | 0,33 |
| | | **Итого:** | **29,0** | **27,6** | **126,18** | **815,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | | **45,0** | **46,0** | **191,5** | **1360,0** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 6-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса * порции (Г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| По техн | Яблоко | 100 | 0,8 | 0,4 | 28,1 | 90,36 | 0,02 | 13 | 0,03 | 1,25 | 16 | 11 | 16,14 | 1,04 |
| 358 | Сырник запеченный со сметаной | 200 | 13,83 | 14,77 | 4,25 | 261,19 | 0,18 | 3,79 | 0,08 | 1,75 | 251,19 | 194,12 | 42,18 | 3,16 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком, | 200 | 2,5 | 3,6 | 38,7 | 152 | 0,15 | 0,71 | 0,12 | - | 32,81 | 244,88 | 16,68 | 0,05 |
| | Батон | 50 | 0,87 | 0,13 | 7,7 | 68 | - | - | - | - | -- | - | -- | - |
| | | **Итого:** | **18,0** | **18,9** | **78,75** | **571,55** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 1,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| По техн | Свежий огурец | 100 | 0,75 | 0,2 | 2,1 | 14 | 0,02 | 1,05 | 0,04 | 0,25 | 14 | 12 | 2,15 | 0,6 |
| 110 | Борщ со сметаной кур/б | 250/5 | 9,29 | 9,66 | 14,12 | 194,5 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | - | 61 | - | 15,6 | 1,2 |
| 437 | Гуляш (мясо свинины не жирная) | 100 | 5,84 | 7,22 | 18,83 | 371,5 | 0,12 | 1,12 | 0,07 | 1,02 | 39,18 | 29,96 | 8,81 | 1,63 |
| 332 | Рожки с маслом | 180 | 8,65 | 10,75 | 38,4 | 162,15 | 0,3 | 5,95 | 0,12 | 1,5 | 56 | 219,49 | 24,63 | 1,15 |
| 633 | Напиток из свежих яблок | 200 | 0,13 | - | 24 | 17,4 | 0,03 | - | - | 1,4 | 108,64 | 30,59 | 4,2 | 0,33 |
| Потех | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15, | 73,5 | 0,01 | 16,6 | 0,08 | 0,03 | 141,18 | 65,96 | 49,61 | 1,04 |
| | | **Итого:** | **27,0** | **27,1** | **112,75** | **815,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | Всего | 45,0 | 46,0 | 191,5 | 1360,0 | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 7-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

| № Рец. | 1рием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 49 | Салат из свежей моркови | 100 | 1,5 | 2,5 | 20 | 86 | 0,06 | 2,5 | 0,02 | 1,25 | 98,75 | 244,6 | 18,7 | 0,85 |
| 732 | Оладьи печёные с маслом, сахаром | 180/20 | 15,4 | 15,9 | 18,0 | 316,05 | 0,14 | 2,77 | 0,08 | 1,75 | 78,45 | 139,31 | 42,28 | 2,53 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,9 | - | 23,86 | 85,3 | 0,05 | 3,5 | 0,09 | - | 35 | 17 | 11 | - |
| По техн | Апельсин | 100 | 0,2 | - | 8,1 | 57 | 0,11 | 8,73 | 0,04 | - | 87,8 | 49,09 | 3,02 | 1,17 |
| | | **Итого:** | **18,0** | **18,4** | **77,75** | **544,35** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| Потех | Икра кабочковая | 100 | 2,65 | - | 6,5 | 10,34 | 0,06 | 2,5 | 0,02 | - | 14 | 24,6 | 18,7 | 0,45 |
| 139 | Суп кар-ый с горохом на кур./б | 250 | 8,5 | 7,4 | 21,5 | 158 | 0,24 | 18,35 | 0,2 | 1,82 | 163,31 | 323,87 | 36,54 | 0,22 |
| 388 | Котлета рыбная паровая | 100 | 5,34 | 11,78 | 27,41 | 223,77 | 0,06 | - | 0,02 | - | 130,64 | - | 23,2 | 1,4 |
| 520 | Картофельное пюре | 200 | 8,07 | 20,72 | 7,84 | 247,15 | 0,09 | 3,5 | 0,07 | 2,08 | 105,68 | 262,5 | 22,1 | 3,45 |
| 640 | Кисель из смородины | 200 | 0,1 | - | 35,2 | 102,89 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | - | 0,37 | 0,03 | 0,26 | 0,1 |
| По тех | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,03 | - | - | 0,03 | 6 | 19 | 4,2 | 0,33 |
| | | **Итого:** | **27,0** | **27,6** | **113,75** | **815,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | **ВСЕГО** | **45,0** | **46,0** | **191,5** | **1360,0** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва —2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 8-й Неделя: вторая
Возрастная категория 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (Г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 337 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,26 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,09 | - | - | 1,5 | 10,88 | 122,43 | 9,2 | 0,39 |
| 390 | Каша молочная манная | 200 | 5,48 | 8,36 | 11,35 | 169,8 | 0,09 | - | 0,03 | - | 30,64 | - | 13,2 | 0,4 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 2,24 | 2,56 | 23,72 | 121,2 | 0,04 | 1,01 | 0,04 | - | 134,25 | 91,19 | 14,05 | 0,12 |
| Потех | Булка с маслом | 40/10 | 4,42 | 3,38 | 29,7 | 127,55 | 0,11 | 2,5 | 0,06 | 0,515 | 28 | 91,0 | 33,35 | 2,32 |
| | Груша | 100 | 0,6 | - | 14,7 | 63 | 0,02 | 13,99 | 0,10 | 0,985 | 96,23 | 145,38 | 5,2 | 1,02 |
| | | **Итого:** | **18,0** | **18,9** | **79,75** | **544,35** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Икра свекольная | 100 | 3,3 | 6,1 | 16,2 | 122 | 0,02 | 2,5 | 0,16 | 1,25 | 14 | 2,46 | 18,7 | 0,85 |
| 124 | Щи со сметаной на кур/б | 250/5 | 5,7 | 5,75 | 19,08 | 130,4 | 0,04 | 0,02 | 0,06 | - | 20,46 | 69,67 | 17,06 | 1,14 |
| 451/587 | Биточки мясные паровые, соус | 100/50 | 9,04 | 7,38 | 35,47 | 197,83 | 0,02 | 4,9 | 0,02 | 1,0 | 231,57 | 248,35 | 21,86 | 1,1 |
| 509 | гречка с маслом | 200/5 | 6,3 | 12,7 | 4,84 | 265,39 | 0,01 | 4,35 | 0,03 | 1,95 | 49,97 | 135,6 | 33,82 | 1,66 |
| 639 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,32 | - | 20,86 | 62 | 0,06 | 10,03 | - | - | 36, | 127,89 | - | 0,6 |
| Потех | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,04 | 2,7 | 0,05 | - | 68 | 46 | 13,56 | 0,6 |
| | | **Итого:** | **27,0** | **32,2** | **111,75** | **815,65** | 0,19 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | **ВСЕГО** | **45,0** | **46,0** | **191,5** | **1360** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 9-й Неделя: вторая

Возрастная категория12-18 лет

| № 1'сц. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 674 | Яблоко печёное | 100 | 7,4 | 7,6 | 17,61 | 83,18 | 0,23 | 12,15 | 0,04 | - | 251,93 | 65,87 | 23,29 | 1,2 |
| 366 | Запеканка творожная со сметаной | 250 | 6,6 | 7,2 | 21,04 | 374 | 0,11 | 5,2 | 0,18 | 2,1 | 4707 | 384,1 | 51,45 | 2,95 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,6 | 3,6 | 38,7 | 152 | 0,01 | 0,15 | 0,01 | 0,9 | 0,37 | 0,03 | 0,26 | 0,1 |
| | | **Итого:** | **16,5** | **18,4** | **77,35** | **609** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат из моркови | 100 | 2,3 | 3,9 | 14,9 | 122 | 0,05 | 2,95 | 0,02 | 1,4 | 33,11 | 36,81 | 10,93 | 0,6 |
| 138 | Суп.картофельный с пшеном на кур/б | 250 | 9,7 | 5,8 | 21,2 | 158 | 0,2 | 13,4 | 0,09 | 0,4 | 179,49 | 312,69 | 38 | 0,39 |
| 447 | Мясо тушёное с капустой ,яблоком | 210 | 12,76 | 17,63 | 37,65 | 374,15 | 0,16 | 4,8 | 0,15 | 2,4 | 125,0 | 234,5 | 20,87 | 2,76 |
| По тех | Сок яблочный | 200 | 1,4 | - | 26,6 | 108 | 0,04 | 0,4 | 0,01 | - | 14,4 | - | 9,2 | 1,6 |
| Потех | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,04 | 2,95 | 0,05 | - | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **Итого:** | **28,5** | **27,6** | **115,26** | **835,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | **ВСЕГО** | **45,0** | **46,0** | **193,0** | **1400,0** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 1260 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В,Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 10-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак: | 12-18 лет | Б | ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Pe |
| 337 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,26 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,09 | - | | 1,5 | 10,88 | 122,43 | 9,2 | 0,39 |
| 511 | Рис припущенный | 180 | 1,84 | 8,26 | 11,35 | 128,1 | 0,07 | 4,1 | 0,08 | 0,5 | 123,8 | 168,30 | 56,85 | 2,3 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 6,36 | 5,04 | 23,72 | 187,1 | 0,1 | 6,2 | 0,11 | 1,49 | 22,2 | 178 | 3,2 | 0,11 |
| По техн | Хлеб йодированный | 30 | 1,17 | 0,13 | 29,7 | 36,8 | 0,01 | - | - | 0,01 | 3 | 3,5 | 2,1 | 0,17 |
| | Апельсин | 100 | 0,2 | - | 14,7 | 57 | 0,11 | 4,7 | 0,02 | 1,0 | 137 | 75,6 | 2,15 | 0,82 |
| | | **Итого:** | **14,8** | **18,0** | **79,75** | **471,8** | 0,35 | 17,5 | 0,23 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Икра марковная | 100 | 0,26 | - | 6,5 | 78,24 | 0,02 | 2,9 | 0,04 | 0,85 | 52,95 | 37,4 | 13,1 | 0,2 |
| 110 | Борщ со сметаной на кур/б | 250/5 | 9,29 | 13,76 | 21,5 | 194,5 | 0,12 | 16,16 | 0,02 | 1,6 | 63,31 | 73,58 | 7,19 | 0,2 |
| 505 | Кнели из кур, соус сметанный с луком | 100/50 | 4,46 | 7,42 | 27,41 | 202,26 | 0,15 | 3,5 | 0,17 | 1,75 | 77,07 | 287,07 | 30,7 | 2,95 |
| 332 | Вермишельс маслом | 180 | 13,15 | 6,65 | 7,84 | 162,15 | 0,13 | - | 0,04 | - | 34,1 | 162,95 | 28,01 | 1 |
| 633 | Компот из яблок | 200 | - | - | 35,2 | 105 | 0,03 | 1,24 | - | - | 136 | 23 | - | 1 |
| По техн | Хлеб йодированный | 80 | 2,34 | 0,27 | 15,3 | 73,5 | 0,04 | 0,7 | 0,05 | - | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
| | | **Итого:** | **29,5** | **27,1** | **113,75** | **815,65** | 0,49 | 24,5 | 0,32 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | | **ВСЕГО** | **44,3** | **45,1** | **193,5** | **1287,45** | 0,98 | 49 | 0,64 | 8,4 | 840 | 2160 | 210 | 11,9 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ВСЕГО ЗА 10-ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

| | Б | Ж | У | кКАЛ |
|---|---|---|---|---|
| ВСЕГО НА 1 РЕБЕНКА | 46,5 | 47,4 | 203,8 | 1416,7 |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина

# Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет

| № п/п | Наименование группы продуктов | Норма продуктов в | Фактически выцано продуктов в нетто по дням в качестве горячих обедов (всего),г на одного человека/ количество питающихся | | | | | | | | | | В среднем за 10 дней | Отклонение от нормы в %(+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | Хлеб пшеничный | 115 | 110 | 118 | 128 | 110 | 110 | 110 | 110 | 118 | 110 | 126 | 115 | - |
| 2 | Мука пшеничная | 15 | - | 25 | 15 | - | 15 | 15 | 45 | 15 | 15 | 5 | 15 | - |
| 3 | Крупы, бобовые | 45 | 105 | 55 | 16 | 60 | 35 | 55 | 20 | 30 | 10 | 64 | 45 | - |
| 4 | Макаронные изделия | 15 | - | - | 50 | - | - | 50 | - | 50 | - | - | 15 | - |
| 5 | Картофель | 188 | 100 | 173 | 100 | 273 | 288 | 225 | 273 | 48 | 200 | 200 | 188 | - |
| 6 | Овощи свежие, зелень | 280 | 326 | 307 | 297 | 247 | 295 | 295 | 391 | 215 | 331 | 218 | 280 | - |
| 7 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 280 | - | 195 | 195 | 200 | 195 | 195 | 200 | 195 | 195 | 185 | - |
| 8 | Фрукты (плоды)сухие | 15 | - | 37,5 | 37,5 | - | - | - | - | 37,5 | - | 37,5 | 15 | - |
| 9 | Соки плодоовощные | 200 | - | - | - | - | 200 | 200 | - | - | 200 | - | 60 | -70% |
| 10 | Мясо жилованное | 70 | 50 | 74 | 74 | 158 | - | 50 | - | 50 | 222 | 22 | 70 | - |
| 11 | Цыплята 1 кат. (куры п/п) | 35 | - | 109 | 25 | - | 25 | 25 | 25 | 25 | 10 | 106 | 35 | - |
| 12 | Рыба с/м | 58 | 290 | - | - | - | - | - | - | 290 | - | - | 58 | - |
| 13 | Колбасные изделия | 14,7 | » | - | - | - | 80 | - | - | - | - | 67 | 14,7 | - |
| 14 | Молоко(2,5%,3,2%) | 300 | 225 | 235 | 350 | 375 | 271 | 250 | 320% | 275 | 300 | 400 | 300 | - |
| 15 | Кис-ные пр-ты (2,5,3,2%) | 150 | 200 | - | - | 150 | 200 | - | - | 150 | - | - | 70 | -53,3% |
| 16 | Творог(не более 9% ж) | 50 | - | 50 | 155 | - | - | - | 50 | - | 155 | - | 41 | -18% |
| 17 | Сыр | 9,8 | 30 | - | - | 30 | - | 10 | - | - | 28 | - | 9,8 | - |
| 18 | Сметана | 10 | - | 15 | 30 | 10 | - | 20 | 15 | 5 | - | 5 | 10 | - |
| 19 | Масло сливочное | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - |
| 20 | Масло растительное | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - |
| 21 | Яйцо | 40 | - | 5 | 10 | 80 | - | - | 5 | 40 | 20 | 5 | 16,5 | -58% |
| 22 | Сахар | 40 | 45 | 43 | 40 | 38 | 27 | 45 | 58 | 43 | 30 | 31 | 40 | - |
| 23 | Соль йодированная | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| 24 | Томат паста | 5 | 10 | - | 5 | 10 | 5 | 5 | - | 5 | 5 | 5 | 5 | - |
| 25 | Суб. прдукты | 15 | - | - | - | - | - | 150 | - | - | - | - | 15 | - |
| 26 | Кондитерские изделия | 10 | 12,5 | - | 12,5 | - | 25 | - | 25 | - | - | - | 10 | - |
| 27 | Чай | 0,4 | од | 0,05 | од | 0,05 | - | - | 0,05 | 0,05 | - | - | 0,4 | - |
| 28- | Какао, кофейный напиток | 1,2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 1,2 | |

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Чебатуркина