

<p>Утверждено:</p> <p>ИП Дубовский На Алюхин</p> <p>Григорина Наталья Иосифовна</p> <p>ИП 37060026303035 ИП 37434433090085</p> <p>Росинформизация</p>	<p>Согласовано:</p> <p>Директор МКОУ Горнопроле́йской СШ Морош Микола Ки</p> <p>ИП 37060026303035 ИП 37434433090085</p> <p>МКОУ Горнопроле́йская СШ</p>
<p>осифовна и Н.И.</p> <p>(ФИО)</p> <p>И * ШКОЛА * И *</p>	<p>УРЕЖДЕНИЕ ГОРНОПРОЛЕЙСКОЙ ОБЛАСТИ РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОГРН 37060026303035</p> <p>И * МКОУ * И *</p> <p>ДОКУМЕНТОС</p>

Примерное десятидневное меню
на 2021 – 2022 учебный год для
обеспечения бесплатным горячим
питанием обучающихся возрастной
группы 7 – 11 лет
МКОУ Горнопроле́йской СШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет

МОУ Дубовского муниципального района Волгоградской области

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации горячего питания составлено примерное десятидневное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №2 Сан Пин 2.4.5.2409-08), Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20), утвержденные 18.05.2020г главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой, методическими рекомендациями (МР 2.4.0180-20) Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях, утвержденные 18.05.2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой.

Примерное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ. Примерное десятидневное меню, составлено с учетом сезонности (осенне- зимний и весенне-летний период) и продолжительности пребывания обучающихся в школе.

Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М. ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р. Кучмы,-М.: 2016для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной, М.2004г. Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. -

544с.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П, Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2015. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы,-М.: 2016

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан Пин2.4.5.2409-08.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Каждая технологическая карта имеет свой порядковый номер, который указывается в примерном десятидневном меню. В каждой технологической карте указан номер рецептуры блюд вышеуказанного сборника.

Приготовление кулинарной продукции- определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай, соки, кисели, обогащенные витаминами и микроэлементами.

Прием продовольственного сырья и (или) полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов (удостоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито- санитарной экспертизы, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия...), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком в соответствии с законодательством РФ.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с примерным десятидневным меню, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Технология приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует технологической карте и требованиям Сан Пин 2.4.5.2409-08:

п. VI «Требования к организации здорового питания и формирования примерного меню»;

п. VII «Организация обслуживания обучающихся горячим питанием»;

п. VIII «Требования к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции»;

п. IX «Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности».

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И. (ф.и.о.)

Согласовано:

Директор МКОУ
Мочалов М.И. (ф.и.о.)



1 день



Плюхина Наталья Иосифовна
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	№199/2011
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№ 70/71/2011*
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393
	Итого		22,83	27,42	107,71	698,90	

1 день

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271,00	№465
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	№508
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011*
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№393
	Итого		20,30	29,32	97,10	662,50	

Утверждено:

ИП Длюхина Наталья Иосифовна

Длюхина Н.И. (ф.и.о.)



2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Согласовано:

Директор МКОУ

Мочет М.П. (ф.и.о.)



Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1 Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	№175/2011
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
5 Фрукт свежий(поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
Итого		12,74	12,62	81,96	498,00	

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1 Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	№175/2011
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
Итого		17,60	21,22	110,97	695,10	

Утверждено:

ИП Дюжина Наталья Иосифовна
Исполнительный директор

Согласовано:

Директор МКОУ

Мещеряков М.И.



3 день

Дюжина Наталья Иосифовна
Исполнительный директор

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Котлета рубленая из говядины	80	15,00	11,00	15,30	208,20	№302/2016
2	Макароны отварные	150	5,30	6,10	35,20	220,00	№516
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403
	Итого		24,80	17,72	112,20	691,10	

3 день

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	№302/2016
2	Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	№516
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
	Итого		26,85	19,57	121,80	764,65	

Утверждено:

ИП Илюхина Наталья Иосифовна

Илюхина Н.И.
(ф.и.о.)

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П.

Илюхина Н.И.
М.П.

ДОКУМЕНТОВ

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Рагу из птицы	200	14,40	13,30	17,40	248,00 №289/2011	
2	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00 №70/71/2016	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00 №686	
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20 №18/2016	
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50 №393/2016	
	Итого		20,51	13,92	66,90	464,70	

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00 №289/2011	
2	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00 № 70/71/2011*	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00 №686	
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00 № 18/2016	
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50 №393	
6	Итого		24,10	17,72	74,30	552,50	

Утверждено:

ИП Дюхина Наталья Иосифовна

Дюхина Н.И.

(ф.и.о.)

Согласовано:

Директор МКОУ

М.И. Дюхина

МП



5 день

Дюхина Наталья

Дюхина Наталья

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
3	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14/2015
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		16,72	22,05	82,43	554,34	

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,80	17,70	44,4	382,9	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	№337
3	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14/2015
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,30	0,00	15,20	60,00	№686
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№398/2016
	Итого		18,88	30,47	91,83	729,40	

Утверждено:

ИП Дзюхина Наталья Иосифовна
Дзюхина Наталья Иосифовна
И.И.

Согласовано:

Директор МКОУ
Медведев
М.П.



6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Плов из птицы (курица)	210	20,30	17,00	35,69	377,00	№291/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
3	Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71/2016
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		26,41	17,62	85,19	593,70	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№291/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011*
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
5	Фрукт свежий	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		31,48	22,15	81,61	643,25	

Утверждено:

ИП Дюхкина Наталья Иосифовна

Дюхкина Н.И. (фото)



7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд

Согласовано:

Директор МКОУ

Мокош М.А. (фото)



	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1 Каша манная молочная с маслом	150/5	4,70	15,20	30,80	112,00	№311
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4 Фрукт свежий (поштучно)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
5 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№766
6 Хлеб пеклеваный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого		15,70	22,22	93,47	451,50	

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд

	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1 Каша манная молочная с маслом	200/10	6,00	7,60	28,00	211,00	№311
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4 Фрукт свежий (поштучно)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
5 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
6 Хлеб пеклеваный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	№17/2016
Итого		17,00	14,62	90,67	550,50	

Утверждено:

И.И. Люхина Наталья Иосифовна
И.И. Люхина Н.И.

Согласовано:

Директор МКОУ

М.П. Люхина
М.П.



8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

Наименование блюд

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71
2	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271	№ 469/2010
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,30	9,20	50,90	333,00	№ 639
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№ 631
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№766
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№396/2016
	Итого		32,41	18,2,	115,50	747,20	

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

Наименование блюд

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,80	14,80	21,90	271	№469/2010
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,20	50,90	333,00	№ 639
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011*
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
	Фрукт свежий (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	№ 396/2016
	Итого		35,00	19,90	95,70	685,00	

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна
Плюхина Н.И.

(фото)

МП

Согласовано:

Директор МКОУ

Молова М.И.

(фото)

МП



9 день

Плюхина Наталья

Иосифовна

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	85	13,93	11,24	21,89	209,00	№437
2	Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	№516
3	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
4	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	30	0,70	0,10	3,30	15,00	№70/71
5	Хлеб пеклеваный	40	3,20	1,90	22,20	121,00	№17/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		25,19	19,25	128,95	729,21	

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет - 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	100	25,70	11,10	5,10	227,00	№437
2	Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	№516
3	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
4	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№ 70/71/2011
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№ 17/2016
6	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№399/2016
	Итого		37,00	19,12	111,20	762,90	

Утверждено:

ИП Плухина Наталья Иосифовна
Плухина Н.И.

Согласовано:

Директор МКОУ
МКОУ



10 день

Плухина Наталья Иосифовна

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Иосифовна Наталья

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюда

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	150/5	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4	Плюшка (сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	№766
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
Итого			14,89	16,27	91,88	544,00	

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюда

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	№685
4	Плюшка (сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	№766
5	Фрукт свежий (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	№403/2016
Итого			22,60	26,92	123,57	797,90	

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

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4

Всего за 10 дней	211,60	187,45	905,89	5703,45
Средний суточный рацион	21,16	18,75	90,59	570,35
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	

Всего за 10 дней	250,81	20,79	983,25	6 773,20
Средний суточный рацион	25,08	2,08	98,33	677,32
Соотношение:	1,00	1,00	4,00	