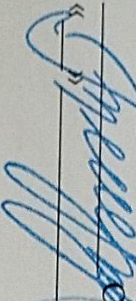
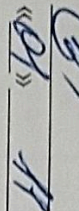
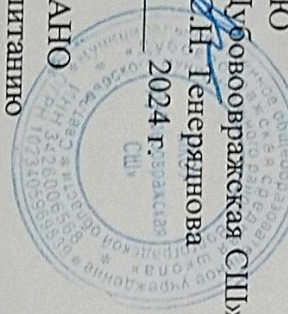


Директор МКОУ «Дубовооввражская СШ»


Н. Н. Герасимова
2024 г. г. Дубово

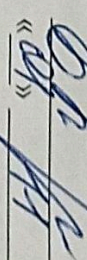
СОГЛАСОВАНО
Ответственный по питанию


А. В. Голмачева
2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель


Ю. Н. Кравченко
2024 г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 7-11, 12-18 лет лет
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Дубовооввражская средняя школа»

При составлении типового меню использована следующая литература:

- Сборник рецептов на продумкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2012. - 584с.
- Сборник рецептов на продумкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2015 г.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В. Т. Лапшиной. - М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Сухрихин И. М., Тутельян В. А.
- Сборник рецептов на продумкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.
- СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФБУН «Новосибирский НИИ питания» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, С. П. Романенко, Л. А. Вейних, Г. П. Нагва, А. В. Сорокина, М. А. Любкис, М. В. Семеняхина, Д. Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л. Н. Рожественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К. Г. Разумовского» (В. А. Исаев), ФГБОУ ВО
- «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л. А. Шапгина, О. Н. Герасименко, Е. В. Минусева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А. С. Крита, М. Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А. Ф. Щербатов, О. Н. Версон), 2020. - 337 с.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А. Я. Перевалова, составители Перевалов А. Я., Кашина Е. В., Коровка Л. С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М. П., 2007г.
- Технико-технологические карты.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	ДЕНЬ 1										
	ЗАВТРАК										
54-9к-2020	Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	250	8,02	6,12	42,46	257,00
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	10	0,10	8,30	0,10	74,90
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	30	7,02	5,80	0,00	109,10
125	Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	60	4,80	0,60	31,80	150,00
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Итого за завтрак		500	18,54	19,60	72,27	566,00	550	20,14	20,82	80,76	617,40
	ДЕНЬ 2										
	ЗАВТРАК										
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	180	9,90	7,83	51,30	314,91
491, ТТК №2	Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	120	5,79	9,50	4,75	136,00
70	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,10	0,20	3,80	22,00

	сорт																		
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	200	0,16	0,16	23,88	97,60								
Итого за завтрак		510,00	17,34	16,34	75	499,88	550	20,38	19,27	81,99	568,29								
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет								
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы									
ДЕНЬ 5																			
ЗАВТРАК																			
54/3р/2020	Котлеты рыбные в томатном соусе	90	8,24	10,40	11,60	180,60	90	8,24	10,40	11,60	180,60								
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,00	6,36	42,00	249,60	200	6,70	7,10	46,60	277,30								
70	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,10	0,20	3,80	22,00								
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	60	4,80	0,92	26,20	147,60								
54-8хн-2020	Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	200	0,30	0,10	8,40	35,40								
Итого за завтрак		600	20,00	17,90	90,48	626,40	650	21,14	18,72	90,48	662,90								
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет								
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы									
ДЕНЬ 6																			
ЗАВТРАК																			
54/1о/2020	Омлет натуральный	200	7,02	5,04	35,6	225	250	8,7	6,3	44,5	281								
54-193-	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	10	0,10	8,30	0,10	74,90								

"Дружба"												
Сыр твердых сортов в нарезке												
Фрукты (Яблоко)												
Батон нарезной												
Чай черный байховый с сахаром												
Итого за завтрак												
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9												
ЗАВТРАК												
30	Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	220	16,72	18,61	39,71	376,09	
71	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	100	1,10	0,20	3,80	22,00	
13003	Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	30	2,40	0,30	14,60	72,60	
348	Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	200	0,35	0,08	29,85	122,00	
Итого за завтрак												
		510	17,53	16,26	80,77	524,28	550	20,57	19,19	87,96	592,69	
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции и С 7-11 лет	Пищевые вещества (г) С 7-11 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 7-11 лет	Масса порции и с 12-18 лет	Пищевые вещества (г) С 12-18 лет			Энергетическая ценность (ккал) С 12-18 лет	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10												
ЗАВТРАК												
237, ТТК №6	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200	16,54	12,05	24,4	247	250	20,7	15,06	30,5	308,75	

473, ТТК №7	Булочка "Веснушка"	100	0,90	7,20	48,70	211,00	100	0,90	7,20	48,70	211,00
685 ТТК №18	Чай каркаде	200	0,10	0,03	9,90	35,00	200	0,10	0,03	9,90	35,00
Итого за завтрак		500	17,54	19,28	83,00	493,00	550	21,70	22,29	89,10	554,75

Пронумеровано и
протипуковано
стр. _____

Директор школы
С.М. Генеряднова

