

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Вязовская СШ»
Еланского муниципального района
Волгоградской области
Н.Л. Корабельникова

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников
в столовой МБОУ «Вязовская СШ»
детей возрастной группы 7-11 лет**

2022 – 2023 учебный год

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 1-й неделя 1-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

496/2004м	Котлета натуральная из мяса Цыплёнка бройлера		90	16.38	12.6	12.42	228.60	1.17
203/2005м	макароны отварные с маслом	14	150.0	5.73	6.07	31.98	205.47	0.00
375/376/2005м	чай с сахаром		200	0.2	0	15	60.80	0.3
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
458/2017м	Фрукты свежие		100	0.4	0.4	9.80	44.40	
	Итого		590	25.94	19.57	93.9	655.49	1.47

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 2-й неделя 1-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

224/2017м	запеканка творожная с морковью с молоком сгущёным		200/20	20.8	19.70	48.40	454.10	0.45
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	0.13	0.02	15.2	61.5	0.3
	икра кабачковая		60	1.64	4.31	8.73	80.27	
	Итого	16.00	530	25.8	24.53	97.03	712.09	0.75

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 3-й неделя 1-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, 2011, 2017г.; -544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

500/2004м	Биточки из мяса ЦБ		90	14.49	13.4	13.4	232.16	1.17
600/603/2004м	соус сметанный с луком		30.0	0.72	3.24	2.00	40.04	0.00
199/2004м	пюре из гороха с маслом		150.0	8.87	6.74	34.46	233.98	0.00
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
639/2004м	компот из сухофруктов		200	0.6	0	31.4	128	0.3
	Итого		520	27.91	23.88	105.96	750.40	1.47

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет

№ жрец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 4-й неделя 1-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

288/2017М	куриные окороч отварные с маслом		90	19.2	20.50	0.40	262.90	0.42
305/2017м	рис припущенный		150	3.60	4.75	39.30	214.35	0.00
	консервированные овощи.закусочные, (Кукуруза консервированная)		60	1.2	0	6.6	31.20	0.04
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
376/2017м	чай с сахаром		200	0.2	0	15	60.80	0.3
	Итого		550.0	27.4	25.8	86.0	685.5	0.8

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 5-й неделя 1-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

246/2017м	гуляш из отварного мяса		90	13.59	5.8	3	118.56	0.828
171/2017м	гречка рассыпчатая		150	8.22	2.16	46.60	238.72	0.00
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	0.13	0.02	15.2	61.5	0.3
458/2017	Фрукты свежие		100	0.6	0.6	13.7	62.60	
	Итого	16.00	590.0	25.8	9.1	103.2	597.6	1.1

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 6-й неделя 2-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

93/2017м	каша жидкая молочная "Дружба" (с маслом и		200	5.92	6.44	31.46	207.48	1.17
15/2005	сыр порциями		15	4.90	6.40	0.00	77.2	21.00
282/2017м	Какао с молоком		200	3.4	3.50	28.00	157.10	40.00
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
	печенье		15	1.00	1.00	11.00	57.00	
	Итого	0.00	480	18.45	17.84	95.16	615	62.17

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 7-й неделя 2-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

47/2017м	капуста квашеная с маслом	13	60	1.02	3.02	5.07	51.54	11.88
381/331/2017м	котлеты домашние с соусом	30	90\20	13.85	14.80	11.10	233.00	0.00
203/2005м	Вермишель отварная	14	150.0	5.73	6.07	31.98	205.47	0.00
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
639/2004м	компот из сухофруктов		200	0.6	0	31.4	128	0.3
	Итого	57.00	570.00	24.43	24.39	104.25	734.23	12.18

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 8-й неделя 2-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	30	90	9.90	4.50	3.40	93.70	0.70
312/2017м	картофельное пюре	15	150	3.10	8.00	18.60	158.80	0.00
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
389/2004м	Соки овощные,фруктовые,ягодные		200	1.4	0.2	20.2	88.2	40
	Итого	45.00	490	17.63	13.2	66.9	456.92	40.7

Согласовано:

директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:

директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 9-й неделя 2-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

291\2004	плов из птицы		200	19.40	22.50	31.90	407.70	1.17
503/2013м	Кисель фруктово-ягодный		200	0.24	0.00	10.03	41.08	40.00
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.20	9.70	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	11	60	0.48	0.06	1.14	7.02	2.45
	Итого	0.00	510.0	23.4	23.1	67.8	572.0	43.6

Согласовано:
директор Н.Л. Корабельникова

Утверждено:
директор Н.Л. Корабельникова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3	4	5	6	7	8	9

День 10-й неделя 2-ая

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

436\2004	Жаркое по домашнему	40	200	17.8	9.8	21.6	245.80	1.17
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	12	60	0.66	0.12	2.16	12.36	8.75
701/2010м	Хлеб пшеничный		20	1.58	0.2	9.7	46.92	0.00
/2010м	Хлеб ржано пшеничный		30	1.65	0.3	15	69.3	
639/2004м	компот из сухофруктов		200	0.6	0	31.4	128	0.30
	вафля		20	2.6	3.4	29	157	
	Итого	52.00	530	24.89	13.82	108.86	659.38	10.22

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

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".