МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВОНСКАЯ ШКОЛА
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВОНСКАЯ ШКОЛА
Дата: 2023.10.11 11:49:34 +07'00'

"Утверждаю"
Директор МКОУ Невонская школа

_____ А.А.Аничкина

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Невонская школа

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 ДО 18 ЛЕТ

Меню разработано с помощью следующей литературы:
1.Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов,детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО " Пермская государственная медицинская академия" им.акад.Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.
2. Единый сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,школ-интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.академика Е.А. Вагнера" Минздрава России

1 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
279-2	**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА**			100	15,9	7,7	15	194	0,08	0,00	52	0,6	153,00	212,00	22,00	0,75
	ТВОРОГ	93	92													
	КРУПА МАННАЯ	6	6													
	СУХАРИ	4	4													
	ЯЙЦА	4,6	4													
	САХАР	6	6													
	ВАНИЛИН	0,009	0,009													
	СМЕТАНА	3	3													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3	3													
	МАСЛО РАСТ.ДЛЯ СМАЗКИ	2	2													
298-1	**ЧАЙ С МОЛОКОМ**			200	2,79	2,55	13,3	87	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	ЧАЙ-ЗАВАРКА	40	40													
	САХАР	13	13													
	МОЛОКО	80	80													
69-2	**БУТЕРБРОД С МАСЛОМ**			35	1,6	11	10	146	0,02	0	60	0,4	7,0	18,00	3,00	0,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15	15													
	ХЛЕБ	20	20													
82-2	**ЯБЛОКО**	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,10	11,00	9,00	2,21
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**471**								

2 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
377-2	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**			200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50,00	98,00	32,00	1,10
	КАРТОФЕЛЬ	232	162													
	МОЛОКО	30	30													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9	9													
307-2	**БИТОЧКИ РЫБНЫЕ**			70	9,0	1,1	7,0	74	0,05	0	13	1	37,00	123,00	18,00	0,42
	РЫБА (минтай)	69	50													
	МОЛОКО	2,28	2,28													
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	14													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1	1													
	МАСЛО РАСТИТ.	2	2													
419-2	**СОУС ТОМАТНЫЙ**			50	0,5	1,6	2,3	26	0,01	0,55	10,00	0,10	3,50	6,75	2,85	0,15
	ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5													
	МУКА	2,5	2,5													
	САХАР	0,9	0,9													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
495-2	**КОМПОТ**			200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
	СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	20	20													
	САХАР	10	10													
82-2	**БАНАН**	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,10	11,00	9,00	2,21
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**473**								

3 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
202-2	**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ**			104	5,9	4,41	26,14	168	0,14	0,00	16,00	0,42	11,10	140,30	93,30	3,14
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	47,6	47,6													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4													
422-2	**СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ**			50	1	1,31	3,1	28	0,01	1,34	5,7	0,14	6,85	16,30	7,35	0,33
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	2,5	2,5													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5	1,5													
	ТОМАТ-ПЮРЕ	10	10													
	САХАР	0,9	0,9													
	МОРКОВЬ	5	3,9													
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,4	2,02													
	САХАР	1,25	1,25													
339-2	**КОТЛЕТА**			100	17,6	12,3	15,00	243	0,16	0,00	4,00	1,40	53,00	173,00	26,00	2,80
	МЯСО	87	81													
	ХЛЕБ	18	18													
	МОЛОКО	22	22													
	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	4	4													
	СУХАРИ	11	11													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
501-2	**СОК**	200	200	200	1,0	0,2	20,20	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**630**								

4 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
376-2	**РАГУ ИЗ ПТИЦЫ**			250	26,3	23,8	19,9	398,75	0,2	10,4	85	0,9	45,00	286,25	58,75	3,25
	КУРИЦА 1 КАТЕГОРИИ	228,75	121,25													
	МАСЛО РАСТ.	2,5	2,5													
	КАРТОФЕЛЬ	155	116,25													
	МОРКОВЬ	30	21,25													
	ТОМАТ ПЮРЕ	10	6,25													
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,5													
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1,88	1,88													
298-1	**ЧАЙ С МОЛОКОМ**			200	2,8	2,6	13,3	87	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
	ЧАЙ-ЗАВАРКА	40	40													
	САХАР	13	13													
	МОЛОКО	80	80													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**591**								

5 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
380-2	**КАПУСТА ТУШЕНАЯ**			250	5	8,5	19	172,5	0,075	29,3	42,5	0,75	137,5	102,5	50	1,975
	КАПУСТА	420	265													
	ТОМАТ-ПЮРЕ	20	12,5													
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,75	7,5													
	МОРКОВЬ	12,5	8,75													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	11,25	11,25													
	САХАР	7,5	5													
	МУКА	3	3													
350-2	**ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ**			80	8,4	6,5	9,70	131	0,04	0,00	16,00	0,30	37,00	99,00	15,00	0,83
	ГОВЯДИНА	43	40													
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24,5	10													
	РИС	6	5,9													
	МУКА	5	5													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
456-457-2	**ЧАЙ С САХАРОМ**			200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	ЧАЙ-ЗАВАРКА	50	50													
	САХАР	10	10													
	ЧАЙ-ЗАВАРКА	50	50													
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**447**								

6 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
259-2	**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ**			200	12	10	35,3	280	0,07	0,20	73	1	224,00	179,00	21,00	1,40
	С МАСЛОМ,СЫРОМ															
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61	61													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5													
	СЫР	22	21,1													
271-1	**КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ**			200	3,78	3,91	26	154	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	КАКАО	4	4													
	САХАР	3	3													
	МОЛОКО	38	38													
72-2	**ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ**			40	1,6	3,8	20,2	121	0,02	0,1	20	0,3	7	16	4	0,44
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	5													
	ПОВИДЛО	16	15													
	ХЛЕБ	20	20													
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**555**								

7 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
328-2	**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ**			200	18,8	14,30	25,8	307	0,18	15	24,0	0,6	31,00	209,00	54,00	3,36
	МЯСО ГОВЯДИНА	89	83													
	КАРТОФЕЛЬ	262	196													
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	10													
	МАСЛО РАСТ.	6	6													
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	7,8													
274-1	**КИСЕЛЬ**			200	1,36		29,02	116	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ	24	24													
	САХАР	10	10													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**528**								

8 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
375-2	**ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ**			300	18,5	12,3	37,2	334,5	0,18	0,00	22,5	0,90	30,00	130,50	42,00	1,07
	КУРИЦА	247,5	94,5													
	МАСЛО РАСТ.	12	12													
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	33	13,5													
	МОРКОВЬ	27	19,5													
	РИС	56 1/4	55,63													
501-2	**СОК**	200	200	200	1,0	0,2	20,20	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**526**								

9 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
192-1	**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ**			70	23,3	29	4,7	377	0,33	10	8,72	1,23	56,48	359,54	23,50	7,26
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	124	103													
	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9	9													
	ИЛИ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9	9													
264-1	**СОУС СМЕТАННЫЙ**			40												
	СМЕТАНА	40	40													
	МУКА	2,5	2,5													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5													
377-2	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**			200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50,00	98,00	32,00	1,10
	КАРТОФЕЛЬ	232	162													
	МОЛОКО	30	30													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	9	9													
274-1	**КИСЕЛЬ**			200	1,36		29,02	116	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	КОНЦЕНТРАТ КИСЕЛЯ	24	24													
	САХАР	10	10													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**738**								

10 ДЕНЬ

№ рец/№ сборника	Прием пищи, наименование блюда	БРУТТО	НЕТТО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	ЗАВТРАК															
321-2	**МЯСО ТУШЕНОЕ**			150	24	22,50	7,5	329	0,09	2,4	0,0	2,13	27,00	259,50	42,00	3,90
	ГОВЯДИНА	136,5	127,5													
	МОРКОВЬ	31,5	24													
	ЛУК	18	15													
	МАСЛО РАСТ.	3	3													
	ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	12	12													
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ	6	6													
256-2	**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ**			100	3,7	3,3	19,7	123	0,04	0,00	21	0,5	8,00	30,00	5,00	0,70
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	34	34													
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4	4													
495-2	**КОМПОТ**			200	0,6	0,1	20,10	84	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
	СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	20	20													
	САХАР	10	10													
573-2	**ХЛЕБ**			45	3,4	0,4	22,1	105	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	ИТОГО КАЛЛ. ЗА ЗАВТРАК							**641**								
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ							5601,6 ~~5548,4500~~								

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

для детей 11-18 лет

№	Наименование группы продуктов	Норма продукт. в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы %
			1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
1	Хлеб	200	26	59	66,75	20	45	45	45	45	45	45	44,175	-77,9
2	Мука	20		2,5	2,5		5				2,5	3	1,55	-92,3
3	Крупы	50	9		71,4	30,8	5,9			44,5			16,16	-67,7
4	Макароны	20						61				67	12,8	-36,0
5	Картофель	187		121,5					254,8		81		45,73	-75,5
6	Овощи	320			5,92		291,25		13	28,6		20,8	50	-84,4
7	Фрукты	185	100	150		100		150					4	-97,8
8	Фрукты (сухие)	20		20								20	4	-80,0
9	Соки	200								200			20	-90,0
10	Мясо	78			56,7				107,9			68	23,26	-70,2
11	Печень	40									103		10,3	-74,3
12	Птица ц/б	53								81,9			8,19	-84,5
13	Рыба	77		50									5	-93,5
14	Молоко	350	80	24,78	16,5	186,7		100			15		42,298	-87,9
15	Творог	60	138										13,8	-77,0
16	Сыр	15						21,1					2,11	-85,9
17	Сметана	10	4,5								40		4,45	-55,5
18	Масло слив.	35	19,5	10,25	7,5	19	11,25	5			7	8	8,75	-75,0
19	Масло раст.	18	3	2	3				6	10,4	9	2	3,54	-80,3
20	Яйцо	40	6										0,6	-98,5
21	Сахар	35	13	10,9	12,15	18	5	3	10		10	10	9,205	-73,7
22	Кондитерские	15											0	-100,0
23	Чай	2	4		5	4					5		1,8	-10,0
24	Какао	1,2						4					0,4	-66,7
25	Коф.напиток	2											0	-100,0

Рекомендации по корректировке меню:_____

Подпись медицинского работника и дата:_____

Подпись руководителя образовательной организации, организации по уходу и присмлтру и дата ознакомления:

_____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: