

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

МАОУ «Конзаводская средняя школа»

Приказ № _____ от « ____ » _____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП _____ Банникова Т.Н.



« ____ » _____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 11-18 лет

(осенне-зимний период)

МАОУ «Конзаводская средняя школа»

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Утверждаю: _____

Утверждаю : _____

МАОУ "Конзаводская средняя школа им.В.К.Блюхера"

МАОУ"Конзаводская средняя школа им.Д.А.Громова"															
НЕДЕЛЯ 1 День 1															
N п.р.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеб.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41	
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,70	164,72	177,97	38,99	0,76	
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого:			18,33	19,61	99,54	647,99	0,28	0,34	16,80	116,70	386,23	365,98	73,69	5,16	
ОБЕД															
115/2013	ИГРА ИЗ КАБАЧКОВ(ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	42,38	117,23	43,10	2,13	
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,40	61,06	186,48	26,06	2,33	
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08	
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого:			38,71	36,89	151,74	1093,67	0,58	0,34	28,68	92,56	213,04	499,52	120,11	9,57	
			57,04	56,5	251,28	1741,66	0,86	0,68	45,48	209,26	599,27	865,5	193,8	14,73	

Соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,4

Банникова Т.Н. _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 2														
МАОУ"Конзаводская средняя школа им.В.К.Блюхера"														
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	7,92	9,15	13,60	168,39	0,06	0,08	0,82	12,40	30,88	79,01	11,44	0,73
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	200	7,60	8,59	34,32	244,92	0,26	0,13	4,32	32,00	48,27	188,20	122,05	4,31
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
		Итого:	20,14	18,23	87,64	595,06	0,39	0,23	8,02	44,40	94,34	307,80	142,76	5,77
ОБЕД														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,00	41,63	48,43	20,69	0,75
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,54	41,03	303,14	65,09	2,54
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
		Итого:	34,98	103,38	118,80	1545,51	0,34	0,33	47,40	57,54	136,57	462,60	122,54	6,37
Всего за день:			55,12	121,61	206,44	2140,57	0,73	0,56	55,42	101,94	230,91	770,4	265,3	12,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,2 : 3,7

ИП Банникова Т.Н. _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

Утверждаю: _____

НЕДЕЛЯ 1 День 3

МАОУ"Конзаводская средняя школа им.В.К.Блюхера"

НЕДЕЛЯ 1 День 3															Минеральные вещества, мг				
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Ca	P	Mg	Fe				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг									
ЗАВТРАК																			
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВ.ОТВАРНЫЕ (ЗЕЛ.ГОР)	100	3,13	4,33	6,54	77,59	0,11	0,06	10,00	20,00	21,20	63,50	21,00	0,71					
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,53	167,34	308,65	25,89	3,21					
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13					
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПЕЧЕНЬЕ	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40					
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66					
Итого:			31,72	35,95	83,23	783,23	0,38	0,91	12,30	413,58	337,50	536,13	75,32	5,11					
ОБЕД																			
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60					
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18					
345	ФИГУРКИ РЫБНЫЕ В ПАНИРОВКЕ	100	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,14	102,10	252,05	38,73	1,30					
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42					
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86					
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66					
Итого:			37,61	29,81	124,97	921,60	0,65	0,57	61,24	122,34	265,71	564,92	148,29	9,82					
			1704,83	1,03	1,48	73,54	535,92	603,21	1101,05	223,61	14,93								

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 4

МАОУ "Конзаводская средняя школа им.В.К.Блюхера"

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,00	10,28	19,58	5,03	0,68
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАКА*	250	10,89	15,63	47,81	375,43	0,32	0,23	1,69	76,00	175,88	266,38	70,08	1,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
	Итого:	19,92	31,61	118,49	838,02	0,45	0,43	3,14	126,00	319,53	424,18	106,31	3,73	
ОБЕД														
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,14	10,00	5,68	113,28	0,01	0,01	0,50	0,00	2,85	5,70	3,80	0,09
134/2013	РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,00	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,36	14,63	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,60	40,46	189,31	23,92	2,46
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:	34,99	40,12	114,91	961,15	0,51	0,40	24,35	76,40	131,34	503,48	181,19	9,13	
Всего за день:			54,91	71,73	233,4	1799,17	0,96	0,83	27,49	202,4	450,87	927,66	287,5	12,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,3

Утверждаю: _____

МАОУ "Конзаводская средняя школа им. В.К.Блюхера"

ОБЕД

8T'077
/C'T01

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне-зимний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 6

МАОУ"Конзаводская средняя школа им.В.К.Блюхера"

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
64/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ*	250	7,69	13,33	53,15	363,31	0,10	0,24	1,77	72,73	173,42	208,47	46,51	0,74
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	15,00	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		16,48	23,59	97,55	668,44	0,20	0,36	16,91	138,73	386,93	370,48	75,61	4,70
ОБЕД														
150/2018	Икра из кабачков(промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
104/2018	Щи из св. капусты с картофелем,сметаной	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,00	41,63	48,43	20,69	0,75
339/2018	Биточек из говядины*	100	19,36	14,62	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,60	40,46	189,31	23,92	2,46
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:		37,48	38,97	123,56	994,94	0,49	0,39	41,60	76,40	208,53	538,52	193,56	11,01

Всего за день: 53,96 62,56 221,11 1663,38 0,69 0,75 58,51 215,13 595,46 909 269,17 15,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

Утверждаю _____

МАОУ "Конзаводская средняя школа им. В.К.Блюхера"	Катодии	
---	---------	--

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (осенне - зимний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 9

МАОУ "Конзаводская средняя школа им. В.К.Блюхера"

МАУУ Консаводская средн. ш.															
НЕДЕЛЯ 2 День 9															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,75	16,65	34,44	446,58	0,13	0,63	1,12	58,92	330,41	446,81	60,94	1,10	
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10	
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07	
589/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ-ПЯНИК	50	2,75	3,25	36,50	186,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
		Итого:	50,72	24,64	138,66	979,23	0,29	0,76	4,50	103,92	524,60	645,40	94,71	2,43	
ОБЕД															
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40	0,00	23,85	48,60	33,44	0,63	
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	42,38	117,23	43,10	2,13	
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08	
372/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,90	264,90	0,10	0,16	1,85	35,42	57,30	158,87	21,31	1,31	
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
		Итого:	39,81	41,37	157,17	1160,14	0,66	0,40	28,00	87,58	187,93	499,21	139,70	10,47	
			90,53	66,01	295,83	2139,37	0,95	1,16	32,5	191,5	712,53	1144,61	234,41	12,5	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Утверждаю: _____

МАОУ "Конзаводская средняя школа им. В.К. Блюхера"

[illegible]

Минеральные вещества, мг			
а	Р	Мg	

		ЗАДАЧА 1												
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,62	8,39	33,13	234,49	0,14	0,21	1,46	47,70	149,59	184,91	34,55	1,52
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ /ПЕЧЕНЬЕ,	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого:			23,55	21,92	100,91	695,13	0,32	0,63	2,76	218,70	326,86	453,93	77,75	4,38

[illegible]

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,9