

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

11.01.2021 г.

(О.В. Воронков)



Примерное 10-ти дневное меню

для питания детей в возрасте от 11 до 18 лет,

МО – Милославский муниципальный район

(в зимне – весенний сезон)

Сопроводительное письмо к 10-ти дневному меню
(зимне – весеннего сезона).

Меню МОУ «Павловская школа» МО – Милославский муниципальный район Рязанской области разработано с учетом сезонности, а так же сложившимся режимом работы. В МОУ организовано горячее питание: завтрак для детей с ОВЗ и обед. Технологические карты составлены на основе: «Сборника М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, М.Ю. Томова, Н.Т. Шашкова.

1 неделя

Прием пищи	№ рец.	1 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	2 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец	3 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец	4 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец	5 день пятница	Вых. блюд в гр.
завтрак	14	Каша геркулесовая мол.	200	35	Каша пшеничная молочная	200	38	Каша гречневая с сахаром	200	42	Омлет	200	16	Каша манная молочная	200
	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	24	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200
	17	Хлеб пшеничный, сыр	50/10	17	Хлеб пшенич., сыр	50/10	17	Хлеб пшеничный, сыр	50/5	15	Хлеб пшеничный	50	17	Хлеб пшеничный, сыр	50/10

2 неделя

Прием пищи	№ рец.	6 день понедельник	Вых. блюд в гр.	№ рец.	7 день вторник	Вых. блюд в гр.	№ рец	8 день среда	Вых. блюд в гр.	№ рец	9 день четверг	Вых. блюд в гр.	№ рец	10 день пятница	Вых. блюд в гр.
завтрак	51	Каша «Дружба»	200	25	Суп вермишелевый молочный	200	26	Каша рисовая молочная	200	14	Каша геркулесовая молочная	200	60	Макароны с сыром	150/6
	24	Чай	200	13	Чай	200	27	Чай	200	24	Чай	200	24	Чай	200
	17	Хлеб пшеничный, сыр	50/10	15	Хлеб пшеничный	50/10	17	Хлеб пшеничный, сыр	50/10	15	Хлеб пшеничный	50/10	15	Хлеб пшеничный	50

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамины н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
14	Каша геркулесовая молочная			200					
	Крупа « геркулес »	25	25		85,5	3,07	1,52	14,8	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				216,4	8,01	8,39	26,8	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	ВСЕГО				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,4	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				413,67	14,33	11,84	64,33	2,28

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамины н С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
1	Каша пшенная молочная			200					
	Пшено	25	25		85,5	2,8	0,82	16,6	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				216,64	7,74	7,69	28,6	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				413,91	14,06	11,14	66,13	2,28

3 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК									
38	Каша гречневая с сахаром			200					
	Гречка	54	52		166,32	6,81	1,78	30,84	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	
	Масло сливочное	3	3		19,41	0,024	21,45	0,039	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				201,69	6,84	23,23	34,86	-
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				398,96	13,16	26,68	72,39	0,07

4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда			Витамин С
						(гр)	Белки	Жиры	
ЗАВТРАК									
42	Омлет			200					
	Яйцо	94	94		249,86	12,70	11,55	0,70	-
	Молоко	140	140		84,0	4,06	4,48	6,58	1,82
	Мука	20	20		65,80	2,22	0,30	13,56	-
	Масло растительное	3	3		26,97	0	2,99	0	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				426,63	18,98	19,32	20,84	1,82
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				587,5	22,98	19,82	58,37	1,82

5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда			Витамин С
						Белки (гр)	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
16	Каша манная молочная			200					
	Крупа манная	25	25		83,25	2,57	0,25	17,65	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				214,15	7,51	7,12	29,65	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				411,42	13,83	10,57	67,18	2,28

2 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюд	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
51	Каша «Дружба»			200					
	Пшено	13	11		44,46	1,49	0,42	8,64	
	Рис	13	11		43,29	0,91	0,13	9,62	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				218,65	7,34	7,42	30,27	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,95	0	0,07
	Всего				145,40	6,32	3,45	24,55	0,07
	Итого				415,92	13,66	10,87	67,8	2,28

7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ реп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод.	
ЗАВТРАК									
25	Суп вермишелевый молочный			200					
	Молоко	200	200		120	5,8	6,4	9,4	2,6
	Вермишель	20	20		66,6	2,24	0,32	13,68	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				202,56	8,04	6,72	27,07	2,6
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				363,43	12,04	7,22	64,6	2,6

8 ДЕНЬ (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углевод	
ЗАВТРАК									
26	Каша рисовая молочная			200					
	Рис	25	25		83,25	1,75	0,25	18,5	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,73	-
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				214,15	6,69	7,12	31,21	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
17	Хлеб пшеничный с сыром			50/10					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Сыр	10	9		36,4	2,32	2,59	0	0,07
	Всего				145,25	6,28	3,45	24,55	0,07
	Итого				411,27	12,97	10,57	68,74	2,28

9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
14	Каша геркулесовая молочная			200					
	Крупа « геркулес »	25	25		85,5	3,07	1,52	14,8	-
	Молоко	170	170		102	4,93	5,44	7,99	2,21
	Сахар	4	4		15,96	0	0	3,99	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	ВСЕГО				216,4	8,01	8,39	26,8	2,21
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				377,27	12,01	8,89	64,33	2,21

10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ реп	Наименование блюда	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Выход блюда	Энергетическая ценность	Химический состав данного блюда (гр)			Витамин С
						Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК									
31	Макаронны с сыром			180/9					
	Макаронны	56	56		186,48	6,28	0,89	38,31	-
	Масло сливочное	2	2		12,94	0,016	1,43	0,026	-
	Сыр	6	5		21,84	1,40	1,77	0	0,042
	Соль	1	1		0	0	0	0	0
	Всего				221,26	7,69	4,09	38,33	0,042
24	Чай			200					
	Чай-заварка	0,6	0,6		-	-	-	-	-
	Сахар	13	13		51,87	0	0	12,98	-
	Всего				51,87	0	0	12,98	-
15	Хлеб пшеничный			50					
	Хлеб пшеничный	50	50		109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Всего				109,0	4,0	0,5	24,55	-
	Итого				382,13	11,69	4,59	75,86	0,042

Ведомость контроля за рационом питания

Наименование продукта	Норма на 1-ого ребенка	Фактически выдано продуктов по дням на 1-ого ребенка										В среднем за 10 дней	Отклон . От нормы (+/-)			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко	170	170	-	140	170	170	170	170	170	170	170	170	170	-	1,330	
Сыр	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	66	
Масло сливочное	2	2	3	-	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	17	
Масло растит.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
Яйцо	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	94	
Сахар	17	17	17	13	17	17	17	17	17	17	17	17	17	13	145	
Соль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Хлеб пшен.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	
Мука	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	
Макаронны	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	20	-	-	60	80	
Рис	-	-	-	-	-	13	-	-	25	-	-	-	-	-	38	
Манка	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	
Пшено	-	-	25	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	38	
Гречка	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54	
Геркулес	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	50	
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	За 10 дней
Белки	14,33	14,06	13,16	22,98	13,83	13,66	12,04	12,97	12,01	11,69	140,73
Жиры	11,84	11,14	26,68	19,82	10,57	10,87	7,22	10,57	8,89	4,59	122,2
Углеводы	64,33	66,13	72,39	58,37	67,18	67,8	64,6	68,74	64,33	75,86	669,73
Энерг. ценность	413,67	413,91	398,96	587,5	411,42	415,92	363,43	411,27	377,27	382,13	4,166,48
Витамин С	2,28	2,28	0,07	1,82	2,28	2,28	2,6	2,28	2,21	0,042	18,142