

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кудинцевская средняя общеобразовательная школа»
Льговского района Курской области



Утверждено:

Директор Муравьев А.В.

«31» августа 2011 г.

МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Льговском районе»
Вход. № _____ 20__ г.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя I день I		завтрак					
	520	каша молочная "Дружба"	250	9,00	7,5	41,25	267,5
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		сыр	15	3,48	4,4	0	53,7
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	20,34	12,94	93,61	557,88
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	100	1,13	4,84	6,50	80,68
	319	суп картофельный с горохом	300	1,89	0,03	7,32	207,54
	806	тефтели	120	6,6	9,36	10,6	150,07
	903	пюре картофельное	230	4,6	7,71	24,4	179,03
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	18,84	22,76	97,56	826,32
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	39,2	35,7	191,17	1384,2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 1		завтрак					
	520	каша молочная "Дружба"	250	9,00	7,5	41,25	267,5
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		сыр	15	3,48	4,4	0	53,7
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	20,34	12,94	93,61	557,88
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	100	1,13	4,84	6,50	80,68
	319	суп картофельный с горохом	300	1,89	0,03	7,32	207,54
	806	тефтели	120	6,6	9,36	10,6	150,07
	903	пюре картофельное	230	4,6	7,71	24,4	179,03
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	18,84	22,76	97,56	826,32
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	39,2	35,7	191,17	1384,2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 2		завтрак					
	1260	оладьи	250	14,8	12,93	60,43	691,68
		молоко сгущенное с сахаром	20	1,48	0,5	10,92	54,1
		яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	17,02	14,05	88,67	822,14
		обед					
	222	икра морковная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	274	борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,66	6,51	12,24	131,13
	794	шницель натуральный рубленый	120	9,54	13,25	13,48	246,02
	891	рис отварной	230	5,66	1,15	51,86	240,37
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	28,65	29,39	133,99	944,84
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	45,7	43,4	222,7	1767,0

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 3		завтрак					
	359	суп молочный с макаронными изделиями	200	2,94	3,6	5,56	222,44
	1184	какао с молоком	200	6,62	5,22	33,2	197,94
	ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,00
		банан	100	1,5	0,5	21,00	94,5
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,96	15,92	94,26	711,88
		обед					
	222	икра свекольная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	304	рассольник со сметаной	250	2,7	4,23	13,68	249,15
	768	гуляш	100	9,14	6,79	8,57	178,98
	888	каша гречневая рассыпчатая	230	10,53	12,72	44,37	323,04
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	28,74	32,2	106,05	1012,93
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	43,7	48,1	200,3	1724,8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 4		завтрак					
	619	каша манная молочная	250	3,8	0,35	22,98	104,55
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		сыр	20	3,2	5,9	0,00	71,66
	1183	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	17,36	9,07	88,48	537,55
		обед					
	133	винегрет овощной	100	1,13	2,32	3,98	44,57
	319	суп картофельный с фасолью	250	6,85	5,3	15,43	231,7
	638	рыба, тушеная в томате с овощами	120	7,58	6,2	8,09	116,46
	903	пюре картофельное	230	4,58	7,71	24,36	179,03
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	960	24,76	22,35	100,6	780,76
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	42,1	31,4	189,1	1318,3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 1 день 5		завтрак					
	174	каша вязкая молочная из пшени	200	5,2	8,7	63,5	337,22
	1168	чай с лимоном	200	0,1	0,04	11,6	44,3
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	13,3	10,04	131,7	639,52
		обед					
	15	огурец свежий	100	0,7	0,08	1,51	9,2
	294	щи из свежей капусты со сметаной	250	6,00	6,8	7,4	112,7
	732	котлета	100	10,97	23,43	5,46	275,17
	897	макаронные изделия отварные	230	7,96	0,92	45,08	209,16
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	30,25	32,05	108,19	815,23
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	43,6	42,1	239,9	1454,8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 1		завтрак					
	520	каша геркулесовая молочная	250	4,5	2,25	20,1	113,7
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,56	23,08
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
	41	масло сливочное	10	0,05	8,2	0,08	75,00
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	12,81	11,89	82,34	469,78
		обед					
	51	икра кабачковая	100	1,34	0,28	2,79	18,35
	334	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	2,4	13,6	112,6
	779	плов	200	20,68	9	2,28	618,58
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	810	28,72	12,48	50,43	892,97
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	41,5	24,4	132,8	1362,8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 2		завтрак					
	1260	оладьи	250	14,8	12,93	60,43	276,67
	1183	кофейный напиток	200	2,76	1,92	18,7	147,74
		яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17,96	15,25	88,93	468,81
		обед					
	222	икра морковная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	317	суп картофельный с крупой рисовой и фрикадельками	250	1,1	2,55	6,15	148,9
	836	куры отварные	100	8,26	8	9,72	141,5
	888	каша гречневая рассыпчатая	230	10,53	12,72	44,37	323,04
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	26,68	31,75	116,65	940,76
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	44,6	47,0	205,6	1409,6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 3		завтрак	а,г				
	174	каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным	250				
	1167	чай с сахаром	200	6,5	10,88	79,38	421,53
		сыр	20	0,26	0,14	5,6	23,08
		хлеб пшеничный	100	3,2	5,9	0	71,66
	41	масло сливочное	10	7,6	0,9	46,8	213,6
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	0,05	8,2	0,08	75
		обед					
	133	винегрет овощной	100	17,61	26,02	131,86	804,87
	315	суп из овощей со сметаной	300	1,13	2,32	3,98	44,57
	769	печень тушеная в соусе	100	1,56	4,95	6,96	195,06
	903	пюре картофельное	230	9,08	7,01	11,04	140,8
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	4,58	7,71	24,36	179,03
		хлеб ржаной	60	0,42	0,02	26,84	102,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	990	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	20,97	22,81	95,08	768,46
			0	38,6	48,8	226,9	1573,3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 4		завтрак					
	204	макароны отварные с сыром	250	10,95	4,5	33,25	599,55
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52
	1059	груша свежая	100	0,86	0,09	7,61	32,81
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	18,15	5,37	85,82	842,96
		обед					
	91	салат из белокочанной капусты	100	1,13	4,84	6,50	80,68
	335	суп -лапша домашняя	250	1,95	5,4	8,6	186,85
	626	рыба припущенная	100	20,69	2,52	0,09	105,74
	891	рис отварной	230	5,66	1,15	51,86	240,37
	1096	кисель	200	0,00	0,00	9,86	36,94
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	33,63	14,71	98,81	757,08
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	51,8	20,1	184,6	1600,0

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя 2 день 5		завтрак					
	174	каша молочная вязкая кукурузная с маслом сливочным	250	6,5	10,88	79,38	421,53
	1167	чай с сахаром	200	0,26	0,14	5,6	23,08
		сыр	20	3,2	5,9	0	71,66
		хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	17,56	17,82	131,78	729,87
		обед					
	222	икра свекольная	100	2,17	7,66	7,67	118,32
	340	суп пшенный с мясом	250	2,9	0,8	14,8	104,4
	727	поджарка	100	13,02	9,09	9,98	171,28
	897	макаронные изделия отварные	230	7,96	0,92	45,08	209,16
	1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5
		хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	30,67	19,29	126,27	812,16
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	48,2	37,1	258,1	1542,0
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		439,0	378,2	2051,1	15136,8
		Завтрак		167,1	138,4	1017,5	6585,3
		Обед		271,9	239,8	1033,6	8551,5
		ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		43,9	37,8	205,1	1513,7
		Завтрак		16,7	13,8	101,7	658,5
		Обед		27,2	24,0	103,4	855,2
		% соотношение					
		Завтрак					24%
		Обед					30%

Составлено на основании: Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

**Ведомость контроля за рационом питания
к примерному 10-дневному меню возрастной категории 7-11 лет
МБОУ "Кудинцевская СОШ" Льговского района Курской области**

№	Наименование группы продуктов	Реком. ед. кол-во продуктов (нетто) в день на 1 ребенка	Фактически выдано продуктов в нетто, г на одного человека										В среднем за 5 дней	Откл. от нормы за 5 дней (+/-, %)	В среднем за 10 дней	Откл. от нормы за 10 дней (+/-, %)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Мясо I категории	70	70	70	70	0	70	56,00	-20,00	70	0	0	70	28	-60	-40
2	Птица	35	25	25	25	25	25	25,00	-28,57	25	125	25	25	45	28,57	0
3	Молоко	300	165	0	300	350	100	183,00	-39,00	180	200	150	0	180	142	-45,8
4	Сыр	10	15	0	0	20	0	7,00	-30,00	0	0	20	20	12	20	-5
5	Масло сливочное	30	20	0	10	15	10	11,00	-63,33	15	10	10	10	11	-63,33	-63,33
6	Масло растительное	15	10	15	15	15	10	10,00	-33,33	10	15	15	10	13	-13,33	-23,33
7	Макаронные изделия	15	0	0	15	0	50	13,00	-13,33	15	0	0	50	23	53,33	20
8	Мука пшеничная	15	0	15	0	0	0	15,00	0,00	0	15	0	0	15,00	0,00	0
9	Крупы, бобовые	45	80	100	100	80	30	78,00	73,00	35	60	40	40	65	48	22,2
10	Сахар	30	26,5	22,5	22	22,5	22,5	23,20	-22,60	27	30	26,5	22,5	26,5	-12,00	-17,3
11	Овощи, зелень	280	360	210	60	250	240	224,00	-20,00	140	160	480	80	90	190	-26,07
12	Сухофрукты	15	15	15	0	15	15	12,00	-20,00	0	15	15	0	15	9,00	-30
13	Кофейный напиток, какао	1	0	0	1	1	0	0,40	-60,00	0	1	0	0	0,2	-80	-70
14	Чай	1	1	1	0	0	1	0,60	-40,00	1	0	1	1	1	0,8	-30
15	Фрукты свежие	185	0	120	100	0	110	66,00	-64,30	100	100	0	100	0	60	-65,95
16	Соль	3	2	2	2	2	2	2,00	-33,33	2	2	2	2	2	-33,3333	-33,3333
17	Хлеб ржаной	80	40	40	40	40	40	40,00	-50,00	40	40	40	40	40	-50	-50
18	Хлеб пшеничный	150	80	0	50	80	80	58,00	-61,33	80	0	80	80	64	-57,33	-59,33

**Ведомость контроля за рационом питания
к примерному 10-дневному меню возрастной категории 12 лет и старше
МБОУ «Кудинцевская СОШ» Льговского района Курской области**

№	Наименование группы продуктов	Реком. ед. кол-во продуктов (нетто) в день на 1 ребенка	Фактически выдано продуктов в нетто, г на одного человека										В среднем за 5 дней	Откл. от нормы за 5 дней (+/-, %)	В среднем за 10 дней	Откл. от нормы за 10 дней (+/-, %)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Мясо I категории	78	90	90	90	0	90	72,00	-7,69	90	0	0	90	36	-53,84	-30,8
2	Птица	53	25	25	25	25	25	25,00	-52,83	25	125	25	25	45	-15,09	-33,96
3	Молоко	350	180	0	360	380	150	214,00	-40,00	180	180	200	0	180	148	-48,29
4	Сыр	15	15	0	0	20	0	7,00	-53,33	0	0	20	0	20	8	-50
5	Масло сливочное	35	25	0	15	20	15	15,00	-57,14	20	15	15	15	16	-46,66	-55,71
6	Масло растительное	18	10	15	15	15	10	14,00	-22,20	10	15	15	10	14	-22,2	0
7	Макаронные изделия	20	0	0	20	0	80	20,00	0,00	20	0	0	80	36	80	40
8	Мука пшеничная	20	0	20	0	0	0	20,00	0,00	0	20	0	0	20	0	0
9	Крупы, бобовые	50	90	110	110	90	40	88,00	76,00	40	70	50	50	70	12	44
10	Сахар	35	27,5	22,5	25	22,5	22,5	24,00	-31,43	28	30	27,5	22,5	27,5	-22,86	-27,14
11	Овощи, зелень	320	380	230	80	270	260	244,00	-23,75	160	180	480	100	90	202	-30,31
12	Сухофрукты	20	15	15	0	15	15	12,00	-40,00	0	15	15	0	15	9,00	-47,5
13	Кофейный напиток, какао	1,2	0	0	1	1	0	0,40	-66,66	0	1	0	0	0,2	-83,33	-75
14	Чай	1	1	1	0	0	1	0,60	-40,00	1	0	1	1	1	0,8	-30
15	Фрукты свежие	185	0	120	100	0	110	66,00	-64,30	100	100	0	100	0	60	-65,95
16	Соль	5	3	3	3	3	3	3,00	-2,00	3	3	3	3	3	5	2
17	Хлеб ржаной	120	60	60	60	60	60	60,00	-50,00	60	60	60	60	60	-50	-50
18	Хлеб пшеничный	180	100	0	50	100	100	70,00	-61,11	100	0	100	80	76	-57,77	-59,44

Филиал СБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Льговском районе"
Вход № _____
_____ 20__ г.