

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Обливская СОШ № 2"

Е.С.Карамушка

2024

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

В.В.Тормосин

2024

Меню питания приготовляемых блюд для обучающихся детей из многодетных семей учащихся из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации, заключивших контракт или вступивших в добровольческие формирования по очной форме обучения во вторую смену в 5-11 классах МБОУ «Обливская СОШ № 2»

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 и старше лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Полдник	Вафли	80	6,72	21,76	50,16	203,50	
	Йогурт	200	6,00	5,00	22,00	158,00	
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	50,00	
	Итого за полдник:	380	13,12	27,16	81,96	411,50	
	Итого за день:	380	13,12	27,16	81,96	411,50	
День 2							
Полдник	Блины со сгущенкой	85	6,17	4,59	34,36	203,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Банан	75	1,50	0,10	21,80	130,00	
	Итого за полдник:	360	7,74	4,71	84,57	393,50	
	Итого за день:	360	7,74	4,71	84,57	393,50	

День 3							
Полдник	Булка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	24,00	
	Яблоко	50	0,20	0,20	4,90	25,00	
Итого за полдник:		350	7,80	14,76	66,23	369,00	
Итого за день:		350	7,80	14,76	66,23	369,00	
День 4							
Полдник	Булка школьная	60	9,04	2,32	33,94	193,00	
	Кисломолочные продукты (ряженка)	180	8,00	6,00	8,40	158,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	50,00	
Итого за полдник:		340	17,44	8,72	52,14	401,00	
Итого за день:		340	17,44	8,72	52,14	401,00	
День 5							
Полдник	Вафли с начинкой	80	4,40	24,80	47,20	203,00	
	Компот из сухофруктов	200	6,00	5,00	22,00	158,00	
	Банан	75	,0,15	0,10	21,80	130,00	
Итого за полдник:		355	10,40	29,90	91,00	491,00	
Итого за день:		355	10,40	29,90	91,00	491,00	

Неделя 2							
День 1							
Полдник	Булка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	24,00	
	Яблоко	50	0,20	0,20	4,90	25,00	
Итого за полдник:		350	7,80	14,76	66,23	369,00	
Итого за день:		350	7,80	14,76	66,23	369,00	
День 2							
Полдник	Блины со сгущенкой	85	6,17	4,59	34,36	203,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	
	Банан	75	1,50	0,10	21,80	130,00	
Итого за полдник:		360	7,74	4,71	71,16	393,50	
Итого за день:		360	7,74	4,71	71,16	393,50	
День 3							
Полдник	Вафли с начинкой	80	4,40	24,80	47,20	203,00	
	Компот из сухофруктов	200	6,00	5,00	22,00	158,00	
	Банан	75	0,15	0,10	21,80	130,00	
Итого за полдник:		355	10,40	29,90	91,00	491,00	
Итого за день:		355	10,40	29,90	91,00	491,00	

День 4							
Полдник	Булка школьная	60	9,04	2,32	33,94	193,00	
	Кисломолочные продукты (ряженка)	180	8,00	6,00	8,40	158,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	50,00	
Итого за полдник:		340	17,44	8,72	52,14	401,00	
Итого за день:		340	17,44	8,72	52,14	401,00	
День 5							
Полдник	Вафли	80	6,72	21,76	50,16	203,50	
	Йогурт	200	6,00	5,00	22,00	158,00	
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	50,00	
Итого за полдник:		380	13,12	27,16	81,96	411,50	
Итого за день:		380	13,12	27,16	81,96	411,50	
Итого за весь период:		3570	113	170,5	738,39	4132	
Среднее значение за период:		357	11,30	17,05	73,84	413,20	

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная