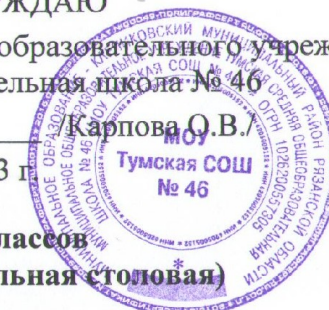


УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального общеобразовательного учреждения
Тумская средняя общеобразовательная школа № 46

Карпова О.В.

01 сентября 2023 г.



Десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся 1 – 9 классов филиала МОУ Тумская СОШ № 46 «Оськинская ООШ»: дополнительный обед (социальная столовая)

Составлено на основе: Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи. 2015 г. – 544 с.

Номер рецептуры по сборнику/ номер ТК	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность Ккал	
		1 – 4 кл	5 – 9 кл	Б		Ж		У		1 – 4 кл	5 – 9 кл
1 – 4 кл	5 – 9 кл			1 – 4 кл	5 – 9 кл	1 – 4 кл	5 – 9 кл	1 – 4 кл	5 – 9 кл		
1 – й день: понедельник											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Печенье	30	45	2,25	3,38	2,94	4,41	22,20	33,30	125,1	187,65
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	245	5,81	8,04	14,7	21,77	59,92	83,02	396,9	562,45
2 – й день: вторник											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,8	109,8
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	230	5,33	6,43	13,17	18,77	60,22	72,22	381,6	484,6
3 – й день: среда											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Печенье	30	45	2,25	3,38	2,94	4,41	22,20	33,30	125,1	187,65
Итого		170	185	2,81	3,94	3,5	4,97	35,92	47,02	190,9	253,45
4 – й день: четверг											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Печенье	30	45	2,25	3,38	2,94	4,41	22,20	33,30	125,1	187,65
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	245	5,81	8,04	14,7	21,77	59,92	83,02	396,9	562,45

Номер рецептуры по сборнику/ номер ТК	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	

		1 – 4 кл	5 – 9 кл	1 – 4 кл	5 – 9 кл	1 – 4 кл	5 – 9 кл	1 – 4 кл	5 – 9 кл	1 – 4 кл	5 – 9 кл
5 – й день: пятница											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,8	109,8
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	230	5,33	6,43	13,17	18,77	60,22	72,22	381,6	484,6
6 – й день: понедельник											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,8	109,8
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	230	5,33	6,43	13,17	18,77	60,22	72,22	381,6	484,6
7 – й день: вторник											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,8	109,8
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	230	5,33	6,43	13,17	18,77	60,22	72,22	381,6	484,6
8 – й день: среда											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Печенье	30	45	2,25	3,38	2,94	4,41	22,20	33,30	125,1	187,65
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	245	5,81	8,04	14,7	21,77	59,92	83,02	396,9	562,45
9 – й день: четверг											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Пряник	30	30	1,77	1,77	1,41	1,41	22,50	22,50	109,8	109,8
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	230	5,33	6,43	13,17	18,77	60,22	72,22	381,6	484,6
10 – й день: пятница											
338	Фрукт (яблоко)	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	65,8	65,8
ПР	Печенье	30	45	2,25	3,38	2,94	4,41	22,20	33,30	125,1	187,65
ПР	Вафля	40	60	3	4,1	11,2	16,8	24,00	36,0	206	309
Итого		210	245	5,81	8,04	14,7	21,77	59,92	83,02	396,9	562,45