Согласовано:

Директор МАОУ НТГО " СОШ № 7 им. М.Г. Мансурова"

_____ Л.Н. Колпакова

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

_____ Т. Г. Копцева

Примерное рекомендованное меню
для питания учащихся общеобразовательной школы г. Н- Тура
на 2022 учебный год

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 101, 433 Единый сборник дет. пит. Пермь 2021 г	Рассольник домашний со сметаной	260	2,74	6,56	9,49	108,1
Рецептура № 64 СР Екатеринбург 2003 год	Колбаски "Витаминные"	100	15,7	19,4	3,10	251,0
Рецептура № 309 СР Москва 2015 год	Макароные изделия отварные	150	6,6	5,4	31,8	202,2
Рецептура № 71 СР Москва 2015 год	Овощи натуральные свежие (расчет по помидору)	30	0,33	0,06	1,14	6,6
ТК № 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный.	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием:	**800**	31,4	31,9	103,7	**829,7**

Все изменения в меню фиксируются в накопительной ведомости за месяц.

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
		ОБЕД				
Рецептура № 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	260	1,6	5,0	9,1	114,3
ТК № 101 СР шк 2014 г Уфа	Зразы "Школьные"	100	14,0	17,7	13,1	269,0
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119,0
Рецептура № 429 СР Пермь 2021 год	Маринад овощной с томатом.	50	0,66	4,95	4,45	64,95
Рецептура № 348 СР шк 2015 г Москва	Компот из изюма с вит С.	200	0,35	0,076	29,9	122,2
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015 год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,8	47,0
	Итого за прием	**900**	**24,3**	**32,8**	**113,2**	**876,3**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
№ 103 СР шк 2015 г ТК № 18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,4	118,3
Рецептура № 288 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушеная в соусе* (расчет по куре отварной)	100	15,2	23,1	5,12	290,0
Рецептура № 304 СР Москва 2015 год	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7
№ 75 СР 2015г Москва ТК № 48 Уфа	Икра свекольная	50	1,86	0,08	19,0	154,5
Рецептура № 496 Единый сборник Пермь 2021 год	Напиток из плодов шиповника.	200	0,67	0,27	18,3	78,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием:	**810**	**28,6**	**32,1**	**125,7**	**990,3**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 95, 433 СР Пермь 2021 год	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,1	5,92	7,27	91,0
Рецептура № 259 СР Москва 2015 год	Жаркое по- домашнему	250	17,6	42,1	23,7	547,1
Рецептура № 71 СР Москва 2015 год	Овощи натуральные свежие (расчет по огурцу)	30	0,21	0,03	0,57	3,6
№ 639(3) СР шк 2004 г "Хлебпродинформ"	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	**800**	25,0	48,6	92,1	**905,5**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	ОБЕД					
Рецептура № 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	5,5	5,3	16,5	148,3
ТК № 302 СР шк 2021 г Пермь	Кнели рыбные припущенные. (расчет по минтаю)	100	11,84	8,64	8,20	158,0
Рецептура № 143 СР шк Москва 2015 год	Рагу из овощей	180	3,2	19,8	15,5	255,6
Рецептура № 348 СР шк 2015 г Москва	Компот из изюма с вит С.	200	0,35	0,076	29,9	122,2
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	**810**	25,44	34,266	99,19	**823,9**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
№ 88 сб шк 2015 г ТК № 43253	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,8	4,9	7,9	89,7
Рецептура № 280 СР шк Москва 2015 год	Фрикадельки в соусе	125	8,3	20,0	13,26	266,7
Рецептура № 202 СР шк Пермь 2021 год	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2
Рецептура № 71 СР Москва 2015 год	Овощи натуральные свежие (расчет по помидору)	30	0,33	0,06	1,14	6,6
ТК № 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный.	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
Рецептура № 338 СР шк Москва 2015 год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,40	9,80	47,0
	Итого за прием	**925**	**25,3**	**32,2**	**128,0**	**914,0**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	ОБЕД					
Рецептура № 96 СР Москва 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,31	6,75	16,61	137,5
ТК № 50 СР 2003 г Екатеринбург	Котлета "Детская"	100	15,8	17,7	0,6	225,0
Рецептура № 377 СР шк Пермь 2021 год	Пюре картофельное	100	2,7	4,0	5,8	70,0
Рецептура № 380 СР шк Пермь 2021 год	Капуста тушеная (доп. гарнир)	80	1,6	2,7	6,1	55,2
№ 639(3) СР шк 2004 г "Хлебпродинформ"	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	**800**	28	32	90	**751,5**

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Вторая
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	ОБЕД					
Рецептура № 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	5,5	5,3	16,5	148,3
Рецептура № 437, 333 СР шк 2015 года	Гуляш	100	12,7	28,5	32,7	213,0
Рецептура № 309 СР Москва 2015 год	Макароные изделия отварные	150	6,6	5,4	31,8	202,2
Рецептура № 429 СР Пермь 2021 год	Маринад овощной с томатом.	50	0,66	4,95	4,45	64,95
Рецептура № 348 СР шк 2015 г Москва	Компот из изюма с вит С.	200	0,35	0,076	29,9	122,2
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	**830**	30	45	144	**890,4**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 87 СР д/о 2010г Москва	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	8,65	9,3	28,2	145,3
Рецептура № 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	230	19,0	19,4	29,9	370,3
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	50	0,75	0,17	3,65	48,7
№ 705 СР шк 2004 г ТК №301 Уфа	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	**790**	**33,5**	**29,6**	**117,9**	**815,1**

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 82 СР шк 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,8	4,92	10,9	103,8
Рецептура № 229 СР Москва 2015 год	Рыбное блюдо (расчет по минтаю с овощами)	100	9,75	5,0	3,8	105,0
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
Рецептура № 71 СР Москва 2015 год	Овощи натуральные свежие (расчет по огурцу)	30	0,21	0,03	0,57	3,6
ТК № 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель из концентрата плодового или ягодного витаминизированный.	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Рецептура № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Рецептура № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	**800**	21	15	94	**611,5**

* Вся выпечка обогощается "Валетек 8".

При составлении меню использовались сборники рецептур блюд и кулинарнгых изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: 2004г " Хлебпродинформ" г. Москва; 2003 г Екатеринбург; 2014 г Уфа; 2015 г Москва(Дели плюс), Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и т.д. Пермь 2021 год

Технолог: _____ Е.В.Толстых

Передан через Диадок 27.09.2022 14:09 GMT+03:00
aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

Идентификатор документа aa10791b-1c6e-47b2-9779-c7ae66b9a1cb

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МАОУ НТГО "СОШ №7 ИМЕНИ М.Г. МАНСУРОВА" Колпакова Любовь Ивановна, директор	03DFD8BF00CFAD88A542A203520AF5924A с 28.10.2021 14:33 по 28.10.2022 14:38 GMT+03:00	27.09.2022 14:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа