



Согласовано
директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ
Н.А. Кеванич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет на 16.01.2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б	Ж	У		
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 2/ день 6

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
образовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы
Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;

Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	консервы закусовые (икра кабачковая)	16	100	1,63	2,82	8,72	67	0
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные	30	90	9,16	10,2	6,36	133,06	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	0,32	1,17	1,41	17,5	0,25
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00



Согласовано:
директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ
И.А. Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 16.01.2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		2		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
1											

неделя 2/ день 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	16	100	1,63	2,82	8,72	67	0
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные	30	100	10,18	11,33	7,07	148	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	0,32	1,17	1,41	17,5	0,25
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,36	###	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00
	Итого	85,54	640	21,84	21,62	90,88	625	2,05
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано
директор МКОУ Мокро-Ольховской СПШ
Н.А.Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 16.01.2023

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

неделя 2/ день 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	8,51	100	1,63	2,82	8,72	67
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные	20	100	10,18	11,33	7,07	147,85
332/2017м	соус сметанный с луком	3	20	0,32	1,17	1,41	17,5
203/2017м	макароны отварные с маслом	20	180	6,48	5,88	39,36	236,16
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	3,16	0,40	19,32	96,52
	Итого за завтрак	64,51	640	21,84	21,62	90,88	625,03
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	8	250	5,49	6,15	16,53	136,25
54-12м\2022н	Плов из птицы	30	250	15,68	24,32	22,2	337
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	58,00	810	29,14	31,72	124,66	860,89
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952