



Согласовано: _____
 директор МКОУ «Микро-Ольховской СПС»
Н.А.Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 17.01.2023

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

неделя 2 / день 7

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.;

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

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	28,00	250	7,87	9,96	23,60	###	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	17,00	70	2,83	4,56	18,11	###	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	50	3,95	0,5	24,15	117	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	4,07	4,6	12,6	108	0,3
	Итого	85,54	670	19,12	20,02	88,26	612	11,5
	Нормы завтрака по СанПиН 20%/± 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 17.01.2023

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	ккал

неделя 2 / день 7

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

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	12,51	250	7,87	9,96	23,60	215,56
399/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	2,83	4,56	18,11	124,80
701/2010м	хлеб пшеничный	2	50	3,95	0,5	24,15	116,9
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	10	200	4,07	4,6	12,6	108,1
	Итого за завтрак	64,51	670	19,12	20,02	88,26	612,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед							
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	8	250	1,8	4,92	10,93	103,75
54-11р\2022н	Рыба тушеная с овощами	23	100	13	17,26	5,88	219,9
171\2017м	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	10	180	7,08	8,4	48,72	299,4
377\2017м	Чай с лимоном	13	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010 м	Хлеб пшеничный	2	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого за обед	58,00	820	27,97	31,55	124,8	893,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952