



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 18.01.2023г.

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

неделя 2 / день 8

Завтрак

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,89	5,41	7,43	55,68	6,65
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью	34	90	12,39	9,20	12,60	182,76	7,64
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	0,32	1,17	1,41	17,5	0,25
701/2017м	хлеб пшеничный	5,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	1,33
	Итого	85,54	560	19,1	16,7	74,83	500,28	37,62



Утверждаю:
 директор МКОУ «Школа № 21» Волгоградской СШ
 И.А. Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 18.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	Выход		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			12-18 лет	лет	Б	Ж	У		
1	2		12-18 лет	лет	12-18 лет	лет	12-18 лет	лет	12-18 лет
неделя 2 / день 8									
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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А									
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	100	1,48	6,01	8,26	92,8	6,65	
282/332/2017м	оладьи из пчени с морковью	34	100	13,77	10,22	14,00	182,76	7,64	
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	0,32	1,17	1,41	17,5	0,25	
310/2017м	картофель отварной	11	180	3,6	0,72	28,44	135	21,75	
701/2017м	хлеб пшеничный	5,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00	
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	1,33	
	Итого	85,54	640	22,46	18,54	86,63	607	37,62	

1350-1530

Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--------------------------	-----	---------	-------	------------	---------



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 18.01.2023 г.

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

неделя 2 / день 8

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

Обед

54-4с\2022н	Рассольник домашний	8	250	2,4	6,24	16,52	133,3
54-3м\2022н	Голубцы ленивые	20	100	11,03	14,06	6,40	196,33
203\2017м	Макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,35	236,16
376\2017м	Чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	58,00 □	840	27,29	27,36	131,06	880,63
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952