



Утверждаю: _____
директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ
И.А. Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 19.01.2023г.

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

неделя 2 / день 9

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

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	36	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
14/2017м	масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
П.Т	печенье топленое молоко	12	30	5,5	6	15,8	139,2	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00
349/2017м	компот из сухофруктов	18	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
	Итого	85,54	530	15,6	18,5	85,2	584,5	7,9



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 19.01.2023г.

№ рц. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

неделя 2 / день 9

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

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	36	300	6,90	5,70	21,54	150,00	0,11
14/2017м	масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
П.Т	печенье топленое молоко	12	30	5,5	6	15,8	139	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00
349/2017м	компот из сухофруктов	18	200	0,66	0,09	32,03	133	0,3
	Итого	85,54	580	17,0	19,4	88,8	614,5	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		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 19.01.2023г.

№ 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	У 12-18 лет	
1	2						

неделя 2 / день 9

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. Скрутин И.М., Тутельман В.А

Обед

101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	8	250	2,4	4,9	15,6	116,4
259\2017м	Жаркое по домашнему	30	250	22,62	23,4	24	396,87
376\2017м	Чай с Каркаде	14	200	0,07	0,02	15	60
701\2010м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	58,00	810	32,40	29,45	108,41	828,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952