



**10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 20.01.2023г.**

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

неделя 2 / день 10

**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

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	16	60	1,02	2	10,07	62,36	2,45
289/2017м	Рагу из птицы	48	200	13,16	17,04	17,62	276,48	4,50
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,54	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00
	Итого	<b>85,54</b>	<b>510</b>	<b>18,26</b>	<b>19,56</b>	<b>67,04</b>	<b>517,74</b>	<b>7,25</b>



Утверждаю:  
 директор МКОУ Микрорайонной станции  
 Ольховской СЦС  
 Н.А.Кевпанич

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 8-12 лет на 20.01.2023г.**

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Эн. ценность	Витамины
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

**неделя 2 / день 10**

**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**

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	16	100	1,7	3,3	16,67	104	4,9
289/2017м	Рагу из пшеницы	48	250	16,45	21,30	22,00	276,48	4,50
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,54	50	3,95	0,5	24,15	117	0,00
	<b>Итого</b>	<b>85,54</b>	<b>600</b>	<b>22,23</b>	<b>25,12</b>	<b>78,02</b>	<b>529,48</b>	<b>9,70</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</b>	<b>550</b>		<b>18-22,5</b>	<b>18-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	





**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет на 20.01.2023г.**

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

неделя 2 / день 10

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

Обед							
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	8	250	6,45	7,22	23,12	183,02
54-12м\2022н	Плов из птицы	30	250	15,68	24,32	22,2	337
348\2017 м	Компот из смеси сухофруктов и кураги	15	200	1,3	0,08	33,6	140,64
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>58,00</b>	<b>810</b>	<b>30,74</b>	<b>32,78</b>	<b>132,71</b>	<b>915,5</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952