

Утверждаю:
 директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ
 Н.А.Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 23.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блока	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 1 / день 1

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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с.

Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	30,00	200	7,71	7,90	28,70	216,74	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	17,00	70	2,83	4,56	18,11	124,80	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,07	4,6	12,6	108,1	0,3
	Итого	85,54	600	17,38	17,76	83,7	566,78	11,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4- 19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Утверждаю:

директор МКОУ Мокро-
Ольховской СШ


Н.А.Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
На 23.01.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества				Эн.ценность		Витамины
				Б	Ж	У	ккал			
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

неделя 1 / день 1

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

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	30,00	250	9,63	9,88	35,88	216,74	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	17,00	70	2,83	4,56	18,11	124,80	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	18	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,07	4,6	12,6	108	0,3
	Итого	85,54	660	20,09	19,84	95,71	647	11,5
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Утверждаю:
директор МКОУ Мокро-
Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием ОБЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 23.01.2023г.

№ 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	12-18 лет

неделя 1 / день 1

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.; 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
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\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого за обед	58,00	810	29,54	32,68	126,31	884,67
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952