



УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ Микрорайон
Ольховской СШ
СШ Н.А. Кевлянич

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет НА 26.01.2023г.

№ 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 1 / день 4

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

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,89	5,41	7,43	55,68	6,65
234/2017м	котлета рыбная (минтай)	30	90	11,78	4,68	6,74	116,20	0,34
331/2017с	соус сметанный с томатом	3	20	0,34	0,99	1,40	16,02	0,26
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	85,54	560	19,15	16,2	81,56	521,54	7,55



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 26.01.2023г.

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

неделя 1 / день 4

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	100	1,48	6,01	8,26	92,8	6,65	
234/2017м	котлета рыбная (минтай)	30	100	13,09	5,20	7,48	####	0,34	
331/2017с	соус сметанный с томатом	3	20	0,34	0,99	1,40	16,02	0,26	
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	180	4,43	5,76	43,80	####	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00	
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
	Итого	85,54	640	22,57	18,38	95,26	639	7,55	
	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 26.01.2023г.

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

неделя 1 / день 4

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						
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	9	250/10	2,02	6,31	106,16
259\2017м	Жаркое по домашнему	30	250	22,62	23,4	396,87
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,09	132,8
701\2010м	Хлеб пшеничный	2	40	3,16	0,4	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	137,94
	Итого за обед	58,00 □	810	31,82	30,86	867,29
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	816-952