



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет на 03.02.2023г.

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вс блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2	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	85,54	510	18,26	19,56	67,04	517,74	7,25

Утверждаю: _____
 директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ _____
 Н.А. Ксвпанич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 8-12 лет на 03.02.2023г.

№ 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

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. Лапшиной.-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 птицы	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
	Итого	85,54	600	22,23	25,12	78,02	529,48	9,70
	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 обучающихся
возрастной группы 12-18 лет на 03.02.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	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 2 / день 10

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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
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
	Итого за обед	58,00 Р	810	30,74	32,78	132,71			915,5
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05			816-952