

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 07.02.2023г.

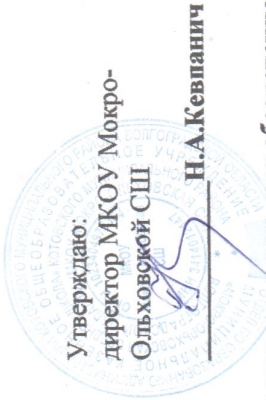
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2							

неделя 1 / день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с; 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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	16	60	0,48	0,06	1,02	6	2,45
271/2017м	котлеты домашние	30	90	10,85	11,71	8,28	182,70	0,10
331/2017с	соус сметанный с томатом	3	20	0,34	0,99	1,40	16,02	0,26
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	16	200	0,07	0,02	15	60	1,33
	Итого	85,54	550	19,51	17,98	72,99	531,66	4,14
	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.Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 07.02.2023г.

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

неделя 1 / день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; 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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	16	100	0,8	0,1	1,7	10	4,9
271/2017м	котлеты домашние	30	100	12,06	13,10	9,20	####	0,10
331/2017с	соус сметанный с томатом	3	20	0,34	0,99	1,40	16,02	0,26
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	180	6,48	5,88	39,36	####	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	16	200	0,07	0,02	15	60	1,33
	Итого	85,54	640	22,91	20,49	85,98	####	6,59
	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. Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 07.02.2023г.

№ 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 1 / день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; 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

101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	8	250	2,4	4,9	15,6	116,4
54-11р/2022н	Рыба тушеная с овощами	23	100	13	17,26	5,88	219,9
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	11	180	4,43	5,86	43,8	244,2
377\2017м	Чай с лимоном	13	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	58,00	840	27,27	29,17	134,3	897,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952