



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКФУ Микро-  
Ольховской СЦП  
Н.А.Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 09.02.2023г.

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |          |          | Энергет.<br>ценность<br>ккал | Витамины<br>(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        | 15    | 60  | 0,89  | 5,41 | 7,43  | 55,68  | 6,65 |
| 234/2017м | растительным маслом      | 30    | 90  | 11,78 | 4,68 | 6,74  | 116,20 | 0,34 |
| 331/2017с | котлета рыбная (минтай)  | 3     | 20  | 0,34  | 0,99 | 1,40  | 16,02  | 0,26 |
| 171/2017м | соус сметанный с томатом |       |     |       |      |       |        |      |
|           | каша рисовая рассыпчатая | 16    | 150 | 3,70  | 4,80 | 36,50 | 203,50 | 0,00 |
|           | с маслом                 |       |     |       |      |       |        |      |
| 701/2010м | хлеб пшеничный           | 5,54  | 30  | 2,37  | 0,30 | 14,49 | 70,14  | 0,00 |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном  | 16    | 200 | 0,13  | 0,02 | 15,2  | 62     | 1,33 |
|           | Итого                    | 85,54 | 560 | 19,21 | 16,2 | 81,76 | 523,54 | 8,58 |



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет на 09.02.2023г.

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

|           |                                       |       |     |       |       |       |        |  |      |
|-----------|---------------------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--|------|
| 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  | 129,11 |  | 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     | 16    | 180 | 4,43  | 5,76  | 43,80 | 244,50 |  | 0,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                        | 5,54  | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,32 | 96,52  |  | 0,00 |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном               | 16    | 200 | 0,13  | 0,02  | 15,2  | 62     |  | 1,33 |
|           | Итого                                 | 85,54 | 640 | 22,63 | 18,38 | 95,46 | 640,95 |  | 8,58 |



**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы  
12-18 лет на 09.02.2023г.**

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

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         | 10,42         |
| 259\2017м    | Жаркое по домашнему     | 30             | 250        | 22,62        | 23,4         | 24            |
| 349\2017м    | Компот из сухофруктов   | 15             | 200        | 0,66         | 0,09         | 32,14         |
| 701\2010м    | Хлеб пшеничный          | 2              | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         |
| 702\2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный    | 2              | 60         | 3,36         | 0,66         | 29,64         |
|              | <b>Итого за обед</b>    | <b>58,00</b> □ | <b>810</b> | <b>31,82</b> | <b>30,86</b> | <b>115,52</b> |
|              |                         |                |            |              |              | <b>867,29</b> |