



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 03.03.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 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 колорийности 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
54-12м/2022н	Плов из птицы	38	175	10,66	16,54	8,88	251,88	4,5
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
ПТ	Печенье сахарное	10	28	2,1	2,7	14,8	91,9	0
701/107м	хлеб пшеничный	6,54	40	3,16	0,4	19,32	95,52	0,00
	Итого	85,54	503	17,07	21,66	68,27	563,66	7,25



Утверждаю:
 директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ

Н.А. Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 8-12 лет на 03.03.2023г.

№ 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. 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	100	1,7	3,3	16,67	104	4,9
54-12м/2022н	плов из птицы	38	200	12,54	19,46	17,76	296,34	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	550	18,32	23,28	73,78	579,17	9,7



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

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся
 возрастной группы 12-18 лет на 03.03.2023г.**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2		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. 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
289\2017м	рагу из птицы	37	250	16,45	21,30	22,0	345,6
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	810	31,51	29,76	132,51	924,1