



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 06.03.2023г.

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

неделя 1 / день 1

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

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	37,00	200	7,71	7,90	28,70	216,74	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	25,00	70	3,83	5,86	18,11	140,5	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
378/2017м	чай с молоком	18	200	1,52	2,35	15,9	90,83	0,3
	Итого	85,54	500	15,43	16,41	77,2	518,21	1,5



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
На 03.03.2023г.

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

неделя 1 / день 1

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

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	37,00	250	9,63	9,88	35,88	270,88	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	25,00	70	3,83	5,86	18,11	140,5	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	40	3,16	0,40	19,32	96,52	0,00
378/2017м	чай с молоком	18	200	1,52	2,35	15,9	90,83	0,3
	Итого	85,54	560	18,14	18,49	89,21	598,73	1,5



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	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 1 / день 1

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							
54-7с\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
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого за обед	58,00 □	810	29,54	32,68	126,31	884,67