



УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ Мокро-
Ольховской СПО
Н.А.Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 09.03.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (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. Лапшиной.-М.
2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов
питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,89	5,41	7,43	55,68	6,65
234/2017м	котлета рыбная (минтай)	30	90	11,78	4,68	6,74	116,20	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	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,00
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 09.03.2023г.**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/		Эн.ценность		Витамины	
				Б	12-18 лет	Ж	У	ккал	с
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 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 09.03.2023г.

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

Обед

54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	9	250/10	2,02	6,31	10,42	106,16
259\2017м	Жаркое по домашнему	30	250	22,62	23,4	24	396,87
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010м	Хлеб пшеничный	2	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед	58,00 □	810	31,82	30,86	115,52	867,29