



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет на 22.03.2023г.

№ 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 3

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

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35,00	200	8,20	8,96	30,14	234,00	1,17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
III	Печенье сахарное	10,00	28	2,1	2,7	14,8	91,9	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,00
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	18	200	4,07	4,6	13,72	112,56	0,3
	Итого	85,54	558,0	17,1	17,0	83,0	555,6	7,9

Директор МБОУ Мокро-
Ольговского СШ



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 22.03.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	Выход	Пищевые вещества			Эн.ценность		Витамины	
				Б	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 3

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 калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35,00	250	11,25	9,11,20	37,67	292,50	1,46
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ИТ	Печенье сахарное	10,00						
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,00
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	18	200	4,07	4,6	13,72	112,56	0,3
	Итого	85,54	600,0	19,7	16,7	85,3	569,9	7,9



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 22.03.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	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	12-18 лет

неделя 1 / день 3

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. Лашинной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А

Обед

54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	8	250/10	3,51	6,27	8,97	107,16
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	16	100/20	13,51	13,94	9,74	218,43
203\2017м	Макароны отварные с маслом	20	180	6,48	5,88	39,35	236,16
376\2017м	Чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	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	860	30,09	27,17	122,02	853,21