



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 19.05.2023г.

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

неделя 1 / день 5

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 ячневая, с маслом и сахаром	43,00	250	9,31	10,98	39,18	292,78	1,46
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	18	10	2,30	2,90	0,00	35,87	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	40	3,16	0,40	19,32	95,52	0,00
378/2017м	чай с молоком	18	200	1,52	2,35	15,9	90,83	0,3
	Итого	85,54	500,0	16,3	16,6	74,4	515,0	1,8



Согласовано:
 директор МКОУ Микрорайонной школы №1
 Ольховской СШ
 Н.А. Кевланиич

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 19.05.2023г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				Б	Ж		
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

неделя 1 / день 5

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 ячневая, с маслом и сахаром	43	280	10,42	12,29	43,88	327,91	1,63
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	18	10	2,30	2,90	0,00	35,87	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,00
378/2017м	чай с молоком	18	200	1,52	2,35	15,9	90,83	0,3
	Итого	85,54	550,0	19,0	18,1	88,8	594,9	1,9



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 19.05.2023г.

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

неделя 1 / день 5

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.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Обед						
53-3с\2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	8	250	2,4	6,24	133,3
289\2017м	Рагу из птицы	30	250	16,45	21,30	345,60
348\2017 м	Компот из смеси сухофруктов с изюмом	15	200	1,3	0,08	140,64
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	3,95	0,5	116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2	60	3,36	0,66	137,94
	Итого за обед	58,00 □	810	27,46	28,78	874,4