

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

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов
 на 03.10.2023г.**

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

неделя 1 / день 2

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с;
 Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:
 Справочник,-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47/2017м	Капуста квашеная	20,00	60	1,02	3	2,07	52,5
771/2022/54/3сс/2022н	Котлет рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	40,00	120	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017м	Картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54/1хн/2022н	Компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,35	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	100,35	560	19,38	18,23	79,47	569,84

Утверждаю:



директор ИЖОУ Мокро-
Ольховокой СШ

Н.А.Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов на 03.10.2023г.

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Эн. ценность
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2						

неделя 1 / день 2

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	20,00	100	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022/54/3сс/2022н	Котлет рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	40,00	120	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017м	Картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54/1хн/2022н	Компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,35	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	100,35	600	20,06	20,23	82,85	604,84

Утверждаю:
 директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ

Н.А.Кевланич

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся ОВЗ на 03.10.2023г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/лет			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 2

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

2-й завтрак

389/2017м	Сок фруктовый		150	0,075	0	15,15	63,6
398/2017м	Блинчики с ягодной начинкой		70	2,7	3,81	31,48	171,01