

Согласовано
 ИП Шенников О.Г.
 Меню на питание
 МКОУ "Лесковский СШ"

Утверждено
 МКОУ "Погозовская СШ"

Свистова Л.А.

на 16 января 2024г.

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2024г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	14,89
завтрак	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.268	40,33
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43		87,36

возрастная категория: 12-18 лет

неделя 2								
день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	16,89
завтрак	гуляш	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.268	38,33
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2		87,36

