

Согласовано  
ИП Шенников О.Г.

Меню на питание  
МКОУ "Лесовская СШ"

на 17 января

2024г.

Утверждено и подписано

Свистова Л.А.

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2024г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	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 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	46,53
завтрак	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	конфеты	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	18,47
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44		87,36

возрастная категория: 12-18 лет

неделя 2								
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	48,53
завтрак	сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	конфеты	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	18,47
итого за завтрак		550	21,64	21,83	81,52	624,31		87,36



