

Согласовано
ИП Шенченко О.Г.

Меню на питание
МКОУ "Лесковский СШ"

на 18 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 (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 | макароны отварные | 150 | 2,36 | 2,21 | 30,25 | 135 | № 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317 | 10,05 |
| день 9 | тефтели мясные | 110 | 12 | 9,25 | 6,2 | 160 | № 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628 | 46,17 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 3,00 |
| | кофейный напиток | 200 | 0,28 | 2,05 | 15,95 | 100,6 | № 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. | 9,67 |
| | 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 | 18,13 | 18,89 | 76,38 | 556,80 | | 87,36 |

возрастная категория: 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|-----|-------|------|-------|--------|---|-------|
| неделя 2 | макароны отварные | 180 | 3,45 | 3,65 | 32,02 | 198,82 | № 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317 | 12,05 |
| день 9 | тефтели мясные | 100 | 11,02 | 8,32 | 5,98 | 158 | № 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628 | 44,17 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 3,00 |
| | кофейный напиток | 200 | 0,28 | 2,05 | 15,95 | 100,6 | № 379,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. | 9,67 |
| | 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 | 18,24 | 19,4 | 77,93 | 618,62 | | 87,36 |

