

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

Утверждено  
 МКОУ "Погозовская СШ"

Свистова Л.А.

на 19 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	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
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	44,33
завтрак	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 рецептурный/кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	18,47
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49		87,36

возрастная категория: 12-18 лет

неделя 2	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
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	44,33
завтрак	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
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	18,47
итого за завтрак		570	21,32	21,32	82,03	610,69		87,36



