

Согласовано
ИП Шенченко О.Г.

Меню на питание

МКОУ "Лесковский СШ"

на 26 января 2024г.

Утверждено и подписано

Свистова Л.А.

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2024г.

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 1								
день 5	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
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	49,17
	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. Клавина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	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 Лапиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89		87,36
возрастная категория: 12-18 лет								
неделя 1								
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	49,17
	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
	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 Лапиной В.Т. 2004г. с.90	18,47
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64		87,36

