

Согласовано
ИП Шевченко О.Г.



Меню на питание
МКОУ "Логовская СШ"
на 11 декабря 2024г.



Утверждаю
и.о. директора
МКОУ "Логовская СШ"
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 | | | | | | | | |
| 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 рецептурный кулинарный 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 |

Повар

Прохорова В.Г.