

06 февраля 2024г.



Утверждаю  
 Директор МКОУ Таловской СШ  
 /Орлова Ю.В.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           | белки (мг) |           |
|-----------------|-------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|
|                 |                   |          |           |           | Б                   | Ж         | У        | ккал      | с        |           |                   |           |            |           |
| 1               | 2                 |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет            | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет | 7-11 лет   | 12-18 лет |

**Вариант 2**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

|               |  |              |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |             |             |
|---------------|--|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 70/71/2017м   | овощи по сезону (помидр свежий; соленый) | 20           | 60         | 100        | 0,36         | 0,6          | 0            | 0            | 2,28         | 3,8          | 8,4           | 14            | 2,45        | 4,9         |
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом                | 35           | 100        | 100        | 13,51        | 13,51        | 8,91         | 8,91         | 9,74         | 9,74         | 198,00        | 198,00        | 0,00        | 0,00        |
| 203/2017м     | макароны отварные с маслом               | 15           | 150        | 180        | 5,73         | 6,87         | 6,07         | 7,28         | 31,98        | 38,37        | 205,50        | 246,60        | 0,00        | 0,00        |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                           | 5,36         | 30         | 40         | 2,31         | 3,08         | 0,72         | 0,96         | 16,02        | 21,36        | 79,80         | 106,40        | 0,00        | 0,00        |
| 378/2017м     | чай с лимоном и сахаром                  | 12           | 200        | 200        | 1,52         | 1,52         | 1,35         | 1,35         | 15,9         | 15,9         | 81            | 81            | 1,33        | 1,33        |
|               | <b>Итого</b>                             | <b>87,36</b> | <b>540</b> | <b>620</b> | <b>23,43</b> | <b>25,58</b> | <b>17,05</b> | <b>18,50</b> | <b>75,92</b> | <b>89,17</b> | <b>572,70</b> | <b>646,00</b> | <b>3,78</b> | <b>6,23</b> |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%   |              | 500        | 550        | 15,4-19,25   | 18-22,5      | 15,8-19,75   | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5     | 544-680       |             |             |