

04.10.2023

меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				энерг. ценно		Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	7-11 лет	
1	2									с

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного 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 калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М.,

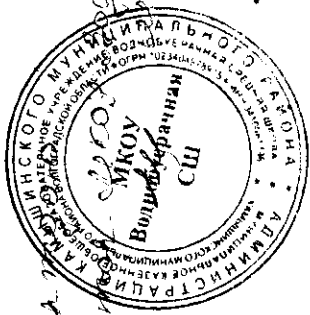
Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	7,9
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	13,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

*18.10.2023*



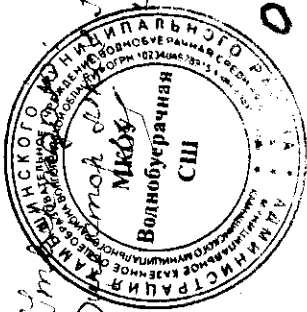
М.В.А. 10.10.2023  
 Директор  
 МКОУ  
 Волонтерская  
 СШ



меню для обеспечения обедом обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

№ рец. • по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Вариант 3</b>						
338\2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>6,83</b>	<b>3,64</b>	<b>79,6</b>	<b>388,4</b>

Цена меню 35.00



*Водородной соли  
Менделеевского И. И.*

*04.10.2023*

меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся с ОБЗ возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		1	2	1	2	1	2
1							

**Вариант 3**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного в В.А. Тутельява, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00
14/2017м	масло порцими	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	<b>Итого</b>	<b>510,0</b>	<b>19,7</b>	<b>23,4</b>	<b>88,8</b>	<b>643,6</b>

**Вариант 3**

		Обел					
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0	
342/2011 м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701/2010 м	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>7,96</b>	<b>4,35</b>	<b>87,6</b>	<b>432,9</b>	

Цена меню 82,25