

УТВЕРЖДАЮ
МОУ «ВСОШ»
Директор
Е.Н. Веселкова
Приказ № 176 от 30.08.2023 г

Примерное десятидневное меню по МОУ «ВСОШ»
на 2023 -2024 учебный год
Возрастная категория: 11 лет и старше

День : пятница

Возрастная категория : 11 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
478	ЗАВТРАК Запеканка картофельная с тушенкой	200/10	51-48	тушенка картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч соль	40 128 9 3 8 10 2	15,07	7,34	17,18	162,42	37,65	1,25	1,5	0,146	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3-30	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	3-60	чай сахар лесок лимоны	1 15 7	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	Пряники	50	12-00											
	ИТОГО		70-38											
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		703-80			634,59	495,35	2063,43	15471,22	4887,17	234,869	19,6926	19,8825	784,483

При составлении меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.