

УТВЕРЖДАЮ

МОУ «ВСОШ»

М. Веселкова

от 30.08.2024 г



Примерное десятидневное меню по МОУ «ВСОШ»

на 2024 -2025 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 Картофель отварной с рыбной котлетой | 200/80 | 52-92 | рыба картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч соль | 100 128 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 | 2-50 | чай сахар песок лимоны | 1 15 7 | 0,1 | - | 14,2 | 62,7 | 5,25 | 0,86 | - | - | 3,2 |
| | Печенье | 50 | 13-10 | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 71-82 | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 718-20 | | | 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. Лапина 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.