

Кашина Н.В.

Утверждаю

Руководитель

ИП Черезова Т.А.

Черезова Т.А.

Примерное 10-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет
КОГОВУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (осенне-зимний период)

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

[illegible]

[illegible]

Омлет натуральный	105г	10,6	17,6	2	208,1	105г	10,6	17,6	2	208,1	284-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
итого		12,5	17,9	31,1	314,3	3,0	12,3	17,9	16,9	256,6	
среда											
Завтрак											
Макароны отварные с сыром	180	9,00	7,00	36,80	278,20	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	274-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,2	7,0	86,8	478,2	3,0	0,0	111,0	28,8	1,3	
четверг											
Завтрак											
Каша рисовая с маслом	200/5	3	8	31,6	214	200/5	3	8	31,6	214	257-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		7,2	8,0	81,6	414,0	3,0	3,0	64,0	49,4	214,3	
пятница											
Завтрак											
Макароны отварные с маслом	150	4,1	15,0	45,0	303,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Ежики в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
итого		17,5	25,5	84,1	639,2	6,0	1,7	151,3	60,9	49,5	

Сборник тех.нормативов.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для об.питания 73,94,97,99. Сборник диетических блюд 2001 г. Г.Москва

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий об.питания 2007 год Москва