



И.О. директора МБОУ "Школа № 10" Н.Н.Чернышова

Меню приготовления блюда
на "11" Мая 2022 год.



Возрастная категория с 7 до 11 лет:

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Стоимость блюда (руб.)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/						
Завтрак		Бесплатное горячее питание						
	302	Каша "Артек" молочная вязкая	185	7,2	7,2	36,8	242	
	27.01	Сыр (порезанный)	10	2,63	2,66		35	
	213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
	3	Хлеб пшеничный обогащенный гидролизным белком для детей дошкольного и школьного возраста	60	4	0,6	33	142,3	
	***	Сок фруктовый (или морс)	200	1	0,2	20,2	92	
Итого за завтрак			695	15	14	47	382	75,00

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*



Возрастная категория с 12 до 18 лет:

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Стоимость блюда (руб.)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя/день		Первая/						
Завтрак		Бесплатное горячее питание						
	302	Каша "Артек" молочная вязкая	260	7,2	7,2	36,8	242	
	27.01	Сыр (порезанный)	10	2,63	2,66		35	
	213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
	***	Сок фруктовый (или морс)	200	1	0,2	20,2	92	
	3	Хлеб пшеничный обогащенный гидролизным белком для детей дошкольного и школьного возраста	50	4	0,6	33	142,5	
Итого за завтрак			760	20	15	100	617	84,00

Технолог общественного питания: *В.Н.Жонина*

