

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 01.09.2021г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 3

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004
Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	0	2,4	0,01	0,05	0,02	
253	Лапшевник с творогом и стущ молоком	150/20	8,72	5,32	51,6	290	0,115	0,13	15	0,57	53,83	134,1	30,25	1,12		
	Фрукты	200	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80		
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04		
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66		
	Итого		12,7	9,98	103,1	616,5	2,353	0,127	15,04	16,66	73,22	169,9	78,3	2,64		

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 01.09.2021г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	3,4	6,8	23,1	145	0,08	0	10,01	0,2	18,1	49,1	17,83	0,79
Т.Т.К.	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,83	28,71	107,49	770	0,564	48,56	176	2,77	114,3	281,7	126,2	7,96
	Всего		37,53	38,69	210,59	1386,5	2,917	48,69	191,1	19,43	187,5	451,7	204,5	10,6

Повар

Н.И.Ляпина