

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 03.09.2021г.

7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Вариант 8</b>																
<b>Завтрак</b>																
<b>Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004</b>																
<b>Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011</b>																
520	Каша молочная Дружба	150	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23		
374	Оладьи (блины п/ф) со сущ молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57		
685	Фрукты	200														
	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8		
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66		
	<b>Итого</b>		<b>21,88</b>	<b>88,35</b>	<b>61,79</b>	<b>530,8</b>	<b>0,278</b>	<b>1,64</b>	<b>10,62</b>	<b>1,62</b>	<b>141,1</b>	<b>200,8</b>	<b>74,51</b>	<b>4,26</b>		

Н.И.Ляпина

Повар

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 03.09.2021г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная ( по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95
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	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		<b>44,03</b>	<b>39,89</b>	<b>141,67</b>	<b>1038,25</b>	<b>2,289</b>	<b>18,41</b>	<b>308,3</b>	<b>6,89</b>	<b>264,3</b>	<b>480,5</b>	<b>225,1</b>	<b>35,73</b>
	Всего		<b>65,91</b>	<b>128,2</b>	<b>203,46</b>	<b>1569,05</b>	<b>2,567</b>	<b>20,05</b>	<b>319</b>	<b>8,51</b>	<b>405,4</b>	<b>681,3</b>	<b>299,7</b>	<b>39,99</b>

Повар

Н.И.Ляпина