

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 09.09.2021г.

Вариант 4

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150/5 | 8,53 | 6,96 | 34,36 | 237 | 0,313 | 1,02 | 35,39 | 1,17 | 63,59 | 223,3 | 157,2 | 4,77 |
| 423 | Тефтели с томатным соусом | 100 | 11,1 | 16,4 | 11,95 | 240 | 0,08 | 0,39 | 3,19 | 0 | 7,5 | 91,28 | 18,67 | 0,76 |
| | Фрукты | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 639 | Чай с молоком | 200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,12 | 0,80 | 0 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,6 | 0,45 | 15 | 141 | 0,06 | 0,00 | 0 | 0,045 | 10,8 | 44,28 | 16,56 | 0,83 |
| | Итого | | 25,63 | 23,91 | 102,71 | 789 | 0,573 | 2,207 | 38,58 | 3,965 | 152,8 | 422,3 | 238,1 | 7,8 |

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 09.09.2021г. (ОВЗ)

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|
| | | 60 | 0,48 | 0,16 | 3,36 | 16,8 | 0,10 | 15,00 | 0,10 | 0,00 | 63,30 | 80,00 | 21,30 | 7,17 | | | |
| 110 | Нарезка овощная (по сезону) | 200/10 | 2,05 | 6,7 | 15,2 | 130 | 8,9 | 8,2 | 10,14 | 0,3 | 32,4 | 74 | 10 | 0,3 | | | |
| 86 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 60 | 17,4 | 23,24 | 21,8 | 366 | 0,02 | 7,6 | 174,3 | 4,18 | 26,54 | 204,6 | 38,94 | 3,02 | | | |
| 514 | Куры отварные | 150 | 14,1 | 6,9 | 33,4 | 255 | 0 | 2,8 | 0 | 0,2 | 18 | 10 | 4 | 0,6 | | | |
| 631 | Бобовые отварные (горох) | 200 | 0,097 | 0,039 | 21,512 | 86,785 | 0,002 | 0,058 | 1,358 | 0,058 | 7,584 | 4,462 | 1,746 | 0,157 | | | |
| | Компот из свежих яблок | 30 | 4,8 | 19,9 | 22,1 | 149,8 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 9,00 | 7,00 | 0,09 | | | |
| | Вафли | 30 | 2,7 | 0,7 | 16,3 | 87 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 10 | 32 | 7,1 | 0,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 4 | 0,8 | 24,2 | 130 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 15 | 49,36 | 10,64 | 0,9 | | | |
| | Хлеб пеклеваный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 45,627 | 58,44 | 157,872 | 1221,38 | 9,182 | 35,56 | 185,9 | 6,238 | 189,8 | 463,4 | 100,7 | 12,837 | | | |
| | Всего | | 71,257 | 82,35 | 260,582 | 2010,38 | 9,755 | 37,77 | 224,5 | 10,203 | 342,6 | 885,7 | 338,8 | 20,637 | | | |

Повар

Н.И.Ляпина