

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 15.09.2021г.

7

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

Вариант 8

Завтрак

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

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 сгущ 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
	Фрукты	200												
685	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
	Итого		21,88	88,35	61,79	530,8	0,278	1,64	10,62	1,62	141,1	200,8	74,51	4,26

Повар

Н.И.Ляпина

МЕНЮ на 15.09.2021г. (ОВЗ)

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской
 СПШ
 Н.А.Кевланич

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		44,03	39,89	141,67	1038,25	2,289	18,41	308,3	6,89	264,3	480,5	225,1	35,73
	Всего		65,91	128,2	203,46	1569,05	2,567	20,05	319	8,51	405,4	681,3	299,7	39,99

Повар Н.И.Ляпина