

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 16.09.2021г.

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Плов с мясом кур	220	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,9	418	81,7	5,07
	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
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	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		26,06	35,42	84,89	794,89	0,46	42,98	0,288	0,725	76,92	461,9	98,26	6,1

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 16.09.2021г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	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
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93
436	Жаркое по-домашнему	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
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		25,59	30,01	110,16	806,31	0,67	72,89	0,398	2,68	174	656,6	148,2	15,57
	Всего		51,65	65,43	195,05	1601,2	1,13	115,9	0,686	3,405	250,9	1118	246,5	21,67

Повар

Н.И.Ляпина