

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 24.09.2021г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

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

3

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании

Завтрак

школа под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептов 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

МЕНЮ на 24.09.2021г. (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)													
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
86	Куры отварные	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	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
631	Компот из свежих яблок	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
	Вафли	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
	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	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	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