

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ № 3

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 27.09.2021г.

№ 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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтра

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,57	5,09	39,99	236	0,1	0,00	21,24	1,002	11,17	48,68	8,77
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217	0,02	0,02	2,7	3,08	35,17	145,86	29,12
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56
	Итого		27,33	24,51	85,49	716,2	0,25	2,39	23,94	4,127	158,34	238,82	54,45

Повар Н.И.Ляпина

МЕНЮ на 27.09.2021г. (ОВЗ)



Обед

135	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
	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
Т.Т.К	Котлеты рубленые из кур. "Цыпочка"	80	12,36	10,53	13,02	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
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	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		23,24	22,89	111,88	810,2	0,55	31,74	65,24	2,31	257,26	405,22	116,83	34,9
	Всего		50,57	47,4	197,37	1526,39	0,8	34,126	89,18	6,437	415,6	644,04	171,28	38,25

Повар  Н.И.Ляпина