

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 29.09.2021г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

9

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

Вариант 10

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

Завтрак

	Каша рисовая молочная с сахаром	200	8,1	12,83	36,8	295,7	0,17	0,90	53,4	0,7	145	229,3	69,2	1,6	
	Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
	Фрукты	200	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		40,27	41,32	112,11	1048,97	0,23	2,7	53,7	1,445	341,2	306,5	350	4,57	

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 29.09.2021г. (ОВЗ)

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
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
	Котлеты рубленные из птицы "Вкусняшка"	80	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1,44
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	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		26,58	29,51	114,91	834,62	0,455	34,97	56,93	4,65	164,7	453,2	108	27,47
	Всего		66,85	70,83	227,02	1883,59	0,685	37,67	110,6	6,095	505,9	759,7	458	32,04
	Всего за 10 дней		712,26	744	2370,78	18345,7								
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57								

Повар

Н.И.Ляпина