

МЕНЮ на 30.09.2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Микром-Ольховской  
СПП

Н.А.Кевланич

**Вариант 4**

Сборник рецептов блюд при общепитании. Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 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
	Котлета рыбная	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
	<b>Итого</b>		<b>25,63</b>	<b>23,91</b>	<b>102,71</b>	<b>789</b>	<b>0,573</b>	<b>2,207</b>	<b>38,58</b>	<b>3,965</b>	<b>152,8</b>	<b>422,3</b>	<b>238,1</b>	<b>7,8</b>

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 30.09.2021г. (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
110		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		<b>45,627</b>	<b>58,44</b>	<b>157,872</b>	<b>1221,38</b>	<b>9,182</b>	<b>35,56</b>	<b>185,9</b>	<b>6,238</b>	<b>189,8</b>	<b>463,4</b>	<b>100,7</b>	<b>12,837</b>
		Всего		<b>71,257</b>	<b>82,35</b>	<b>260,582</b>	<b>2010,38</b>	<b>9,755</b>	<b>37,77</b>	<b>224,5</b>	<b>10,203</b>	<b>342,6</b>	<b>885,7</b>	<b>338,8</b>	<b>20,637</b>

Повар

Н.И.Ляпина