

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской



МЕНЮ на 04.10.2021г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011
Завтрак

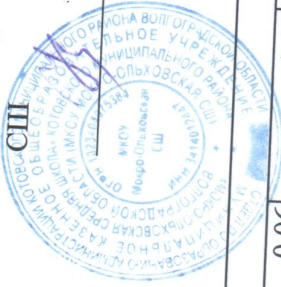
175\2011	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,92	163,5
730\2004	Блины со стуженным молоком	100	6,1	8,1	53,9	309
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	660	12,18	16,38	114,25	651,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской



Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 04.10.2021г. (ОВЗ)

		Обед					
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1	
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,54	10,22	100,2	
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	90	13,14	17,1	12,15	256,23	
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5	
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6	
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44	
	Итого	760	23,476	32,05	91,84	786,15	
	Всего		35,656	48,43	206,09	1437,65	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Повар

Н.И.Ляпина