

МЕНЮ на 07.10.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки и обеды)

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

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,2	4,7	26,1	165,0
437\2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
П,Т	Вафли	30	2,2	6,7	17,7	140
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	600	24,95	25,75	71,99	614,12
	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.Лясина

МЕНЮ на 07.10.2021г. (ОВЗ)

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

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
139\2004	Суп картофеля\с бобовыми (горох)	200	4,48	4,92	17,84	133,6
390\2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
520\2004	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
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	24,93	23,63	110,37	778,22
	Всего		49,88	49,38	182,36	1392,34
	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