

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ФНЦОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 12.10.2021г.

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

Вариант 1

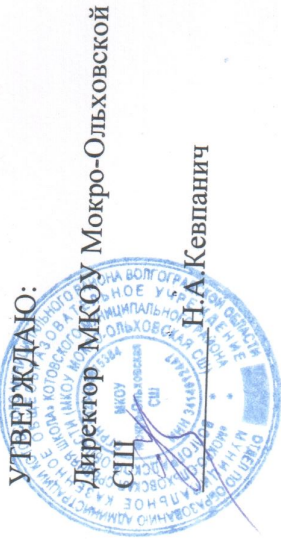
Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>12,18</b>	<b>16,38</b>	<b>114,25</b>	<b>651,5</b>
	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



МЕНЮ на 12.10.2021г. (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	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,476</b>	<b>32,05</b>	<b>91,84</b>	<b>786,15</b>	
	<b>Всего</b>		<b>35,656</b>	<b>48,43</b>	<b>206,09</b>	<b>1437,65</b>	
	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