

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской

ЦСН Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 13.10.2021г.

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

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

Вариант 7

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

443\2004	Плов с мясом кур	220	17.11	20.95	31.8	383.52
П.Т	Вафли	30	4.67	9.04	21.11	184.17
101\2004	Кукуруза консервированная	30	0.48	4.88	3.08	31.2
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.1	15.2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5
	Итого	510	25.76	36.37	84.29	741.39
	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 13.10.2021г. (ОВЗ)

	Обед			
16\2004 или 70\2011	0.48	0.06	1.68	9.1
124\2004	1.84	5.04	8.24	87.2
436\2004	22.25	12.25	27	312.5
248\2011	0.5	0.1	27.4	112.6
701\2010	3.2	1.4	13.1	82.5
702\2010	1.1	0.2	9.4	44
Итого	29.37	19.05	86.82	647.92
Всего	55.13	55.42	171.11	1389.31
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Повар  Н.И.Ляпина

