



МЕНЮ на 14.10.2021г.

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


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

**Вариан 9**

**Сборник рецептов блюд при общепитании школ под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011**

**Завтрак**

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.1	4.8	27.8	178.2
307\2016	Тефтели куриные с рисом	90	12.42	14.76	11.79	231.3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58
338\2011	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.93	8.73	55
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>21.45</b>	<b>21.09</b>	<b>78.02</b>	<b>588.5</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 14.10.2021г. (ОВЗ)



Директор МКФУ 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
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1.84	5.76	10.72	102.4
489\2004	Рагу с птицей	240	14.4	11.64	23.28	278.4
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.2	27.5	112.7
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>21.12</b>	<b>19.26</b>	<b>85.68</b>	<b>629.1</b>
	<b>Всего</b>		<b>42.57</b>	<b>40.35</b>	<b>163.7</b>	<b>1217.62</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