

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 15.10.2021г.

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

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

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390\2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
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	630	17,83	17,98	71,52	556,5
	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.Лямина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 15.10.2021г. (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
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
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	25,58	37,11	99,35	843,42
	Всего		43,41	55,09	170,87	1399,92
	Всего за 10 дней		712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57
	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