

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ  Н.А. Кевпанич



МЕНЮ на 20.10.2021г.

Вариант 3

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

Завтрак

6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77
315\2004	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/20	9	10.15	50.4	291.4
338\2011	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66
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	540	13.5	20.55	93.46	576.9
	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

УТВЕРЖДАЮ:

МКОУ Мокро-Ольховской



Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 20.10.2021г. (ОВЗ)

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0.96	0.06	5.34	15.4
103\2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.64	2.64	16.1	94
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
348\2011	Компот из изюма	200	0.5	0.1	27.4	112.6
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.53	0.4	16.4	79.4
	Итого	790	33.68	17.25	109.64	722.9
	Всего		47.18	37.8	203.1	1299.8
	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