

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СПШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 22.10.2021г.

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	
1	2 Вариант 5	3	4	5	6	7

Сборник рецептов блюд при общепитании.

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

Завтрак						
174/2011	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,2	7,2	30,5	205,1
3\2004	Бутерброд с маслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	555	14,33	19,33	89,83	593,1
	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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 22.10.2021г. (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
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
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	830	29,98	31,92	104,26	812,82
	Всего		44,31	51,25	194,09	1405,92
	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.Лясина