

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 16.11.2021г.

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	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В. Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов 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 завтрак 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 16.11.2021г. (ОВЗ)

				Обед			
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0.06	1.68	9.1		
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	5.04	8.24	87.2		
436\2004	Жаркое по домашнему	250	12.25	27	312.5		
248\2011	Компот из изюма	200	0.1	27.4	112.6		
701\2010	Хлеб пшеничный	30	1.4	13.1	82.5		
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	0.2	9.4	44		
	Итого	770	19.05	86.82	647.92		
	Всего		55.42	171.11	1389.31		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Повар Н.И.Ляпина