

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

 Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 17.11.2021г.

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

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапишиной 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 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 17.11.2021г. (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
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.84	5.04	8.24	87.2
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
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	770	29.37	19.05	86.82	647.92
	Всего		55.13	55.42	171.11	1389.31
	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