

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 18.11.2021г.

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

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

Вариан 9

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.1	4.8	27.8	178.2
307\2016	Тефтели куриные с рисом	90	12.42	14.76	11.79	231.3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58
338\2011	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	66
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.93	8.73	55
	Итого	610	21.45	21.09	78.02	588.5
	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.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 18.11.2021г. (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
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1.84	5.76	10.72	102.4
489\2004	Рагу с птицей	240	14.4	11.64	23.28	278.4
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.1	0.2	27.5	112.7
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	21.12	19.26	85.68	629.1
	Всего		42.57	40.35	163.7	1217.62
	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