

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
 СПШ  
 Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 06.12.2021г.

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

Вариант 1  
 Сборник рецептов блюд при общепитании.  
 школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

|          |                                        |        |            |            |          |           |
|----------|----------------------------------------|--------|------------|------------|----------|-----------|
| 175\2011 | Каша молочная Дружба                   | 150    | 3,15       | 6,75       | 21,92    | 163,5     |
| 730\2004 | Блины со сгущенным молоком             | 100    | 6,1        | 8,1        | 53,9     | 309       |
| 338\2011 | Фрукты свежие                          | 150    | 0,6        | 0,6        | 14,7     | 66        |
| 685\2004 | Чай с сахаром                          | 200/15 | 0,2        | 0          | 15       | 58        |
| 701\2010 | Хлеб пшеничный                         | 20     | 2,13       | 0,93       | 8,73     | 55        |
|          | Итого                                  | 660    | 12,18      | 16,38      | 114,25   | 651,5     |
|          | 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 Микро-Ольховской

НА Кевпанич

МЕНЮ на 06.12.2021г. (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       |
| 135\2004            | Суп из овощей со сметаной                                                        | 200/10 | 2,056      | 5,54       | 10,22        | 100,2     |
| 294\2011            | Котлеты рубленные из птицы                                                       | 90     | 13,14      | 17,1       | 12,15        | 256,23    |
| 518\2004            | Картофель отварной с маслом                                                      | 150/5  | 3          | 7,65       | 17,89        | 181,5     |
| 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                                                                            | 760    | 23,476     | 32,05      | 91,84        | 786,15    |
|                     | Всего                                                                            |        | 35,656     | 48,43      | 206,09       | 1437,65   |
|                     | 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