

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 07.12.2021г.

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

Вариант 2

Завтрак

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

518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390\2011	Котлета рыбная любительская	90	10,7	7,9	13,7	176,4
363\2016	Соус томатный	20	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	Печенье	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	508	18,253	21,17	72,1	592,7
	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.Кевпанич

МЕНЮ на 07.12.2021г. (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
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011	Печеньюшенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,7	33,3	206,4
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	800	29	21,82	111,04	775,12
	Всего		47,253	42,99	183,14	1367,82
	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