

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 09.12.2021г.

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

| | | | | | | |
|----------|--|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 341\2016 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6.1 | 4.8 | 27.8 | 178.2 |
| 307\2016 | Тефтели с рисом | 90 | 12.42 | 14.76 | 11.79 | 231.3 |
| 338\2011 | Фрукты свежие | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66 |
| 421\2016 | Чай с молоком | 200 | 1.3 | 1.0 | 11.8 | 61.3 |
| 701\2010 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.13 | 0.93 | 8.73 | 55 |
| | Итого | 620 | 22.55 | 22.09 | 74.82 | 591.8 |
| | 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 09.12.2021г. (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 |
| 110\2004 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200/10 | 1.84 | 5.76 | 10.72 | 102.4 |
| 288\2015 | Куриные окорочка отварные | 90 | 15.66 | 20.91 | 24.22 | 329.4 |
| 330\2011 | Бобовые отварные (горох) | 150 | 17.64 | 1.8 | 41.94 | 257.4 |
| 342\2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.1 | 0.2 | 27.5 | 112.7 |
| 701\2010 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.13 | 0.93 | 8.73 | 55 |
| 702\2010 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.4 | 44 |
| | Итого | 890 | 38.95 | 29.86 | 124.19 | 910.0 |
| | Всего | | 61.5 | 51.95 | 199.01 | 1501.82 |
| | 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