

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 10.12.2021г.

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

Вариант 5

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,2	4,7	26,1	165,0
437\2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
П,Т	Вафли	30	2,2	6,7	17,7	140
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>24,95</b>	<b>25,75</b>	<b>71,99</b>	<b>614,12</b>
	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

МЕНЮ на 10.12.2021г. (ОВЗ)

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

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
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,92	17,84	133,6
390\2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
520\2004	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>24,93</b>	<b>23,63</b>	<b>110,37</b>	<b>778,22</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,88</b>	<b>49,38</b>	<b>182,36</b>	<b>1392,34</b>
	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