

МЕНЮ на 14.12.2021г.



УТВЕРЖАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

И.А. Кевланич

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

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общепитании.

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

Завтрак

443\2004	Плов с мясом кур	220	17.11	20.95		31.8	383.52
П.Т	Вафли	30	4.67	9.04		21.11	184.17
101\2004	Кукуруза консервированная	30	0.48	4.88		3.08	31.2
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.1		15.2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4		13.1	82.5
	Итого	510	25.76	36.37		84.29	741.39
	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.Лясина

МЕНЮ на 14.12.2021г. (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
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
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	770	29.37	19.05	86.82	647.92
	Всего		55.13	55.42	171.11	1389.31
	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.Лясина