

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СП

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 15.12.2021г.

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

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

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

203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.7	33.3	206.4
454\2004	Котлета по-Хмельновски с томатным соусом	100/30	14.16	11.04	19.76	217
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.93	8.73	55
	Итого	510	24.31	22.94	76.79	572.4
	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
Мокро-Ольховская
СШ
Н.А.Кевпанич

Н.А.Кевпанич

Повар
Н.И.Ляпина

Н.И.Лякина

	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0.48	0.06	1.68	9.1
16\2004 или 70\2011		200\10	2.056	5.54	10.22	100.2
135\2004	Суп из овощей со сметаной	120	13.12	17.86	10.98	264.2
431\2004	Голубцы ленивые из птицы с соусом	150	17.64	1.8	41.94	257.4
330\2011	Бобовые отварные (горох)	200	0.68	0.28	29.62	123.72
705\2011	Напиток из пшеничника	20	2.13	0.93	8.73	55
701\2010	Хлеб пшеничный	20	1.1	0.2	9.4	44
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	810	37.206	26.67	112.57	853.64
	Итого		61.516	49.61	189.36	1426.04
	Всего		23,1- 26,95			
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700		23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5