

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 21.12.2021г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки и обеды)

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

Вариант 2

Сборник рецептов блюд при общепитании.

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

Завтрак

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.Лясина



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Микро-Ольховской СШ»
 Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 21.12.2021г. (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	Печень тушеная 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