

МЕНЮ на 23.12.2021г.



Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

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.Лясина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 23.12.2021г. (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