

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 27.12.2021г.

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

**Вариант 6**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

**Завтрак**

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

174\2011	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,2	7,2	30,5	205,1
3\2004	Бутерброд маслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>14,33</b>	<b>19,33</b>	<b>89,83</b>	<b>593,1</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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

  
Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 27.12.2021г. (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
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10		2,7	8,6	16,38	129
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	220		22	21,56	36,3	435,6
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	830		29,98	31,92	104,26	812,82
	Всего			44,31	51,25	194,09	1405,92

Повар  Н.И.Ляпина