

МЕНЮ на 28.12.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевланич



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

**Вариант 7**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур 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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>25.76</b>	<b>36.37</b>	<b>84.29</b>	<b>741.39</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.Лясина

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 28.12.2021г. (ОВЗ)

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.Ляпина