



МЕНЮ на 17.01.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минер.	
			Б	Ж	У	Y		В ₁	С	А	Е	Са	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

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

Завтрак

520	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,62	163,5	0,05	0,75	0,13	0,3	85		
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41		
	Фрукты	200											
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14		
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64		
	Итого		21,25	14,1	57,11	498,1	0,258	1,49	10,59	1,52	124,1		

Повар  Н.И.Ляпина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Макро-Ольховской
СПШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 17.01.2022г. (ОВЗ)

		Обед													
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	2			
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,32	109,6	0,072	5,46	0,008	0	35,52	7			
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	1			
330	Бобовые отварные (горох)	150	13,95	9,31	29,17	181,28	0,49	0	1,25	0,43	69,77	1			
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10				
	Хлеб пеклеваный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	4			
	Итого		40,64	37,13	131,75	974,6	2,171	17,04	308,1	6,81	241,5	4			
	Всего		61,89	51,23	188,86	1472,7	2,429	18,53	318,7	8,33	365,5	6			

Повар  Н.И.Ляпина