

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 19.01.2022г.

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

Вариант 3

Завтрак

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

520	Картофель отварной со слив маслом	150/5	2,7	5,7	18,33		135,83	0,17	5,58	0,008	0,17
374	Котлета рыбная с том соусом	90	12,708	6,111	2,961		118,26	0,144	0,67	9,414	1,062
	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11		184,17	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2		90,2	0	0,00	0	0
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12		113	0,048	0,00	0	0,04
	Итого		24,058	21,41	74,601		641,46	0,362	6,246	9,422	1,272

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 19.01.2022г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,16	6,24	10	100	0,056	11,53	0,008	0
431	Печень по-строгановски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8
516	Макаронны отварные	150	4,83	2,52	30,87	165,5	0,44	0	37,5	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6
	Итого		32,397	22,92	94,102	752,915	31,99	39,5	226,4	5,858
	Всего		56,455	44,33	168,703	1394,38	32,36	45,74	235,9	7,13

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

Повар Н.И.Ляпина