

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ  Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 20.01.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
253	Лапшевник с творогом и стущ молоком	150/20	7,27	4,43	43	241,7	0,1	0,11	12,5	0,47	44,86	111,8	25,21	0,9
	Фрукты	200	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		11,25	9,09	94,5	568,2	2,338	0,108	12,54	16,56	64,25	147,6	73,26	2,42

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 20.01.2022г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	2,72	5,44	18,48	116	0,064	0	8,008	0,16	14,48	39,28	14,26	0,632
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	200	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеваный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,15	27,35	102,87	741	0,548	48,56	174	2,73	110,7	281,7	122,6	7,802
	Всего		35,4	36,44	197,37	1309,2	2,886	48,67	186,6	19,29	174,9	429,3	195,9	10,222

Повар Н.И.Ляпина