



МЕНЮ на 21.01.2022г.

№ 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 5

**Сборник рецептов блюд при
общеобразоват.**

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004
Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,11	5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
423	Тертели с томатным соусом	90	9,99	14,76	10,755	216	0,072	0,35	2,871	0	6,75	82,15	16,8	0,684
	Фрукты	200												
639	Чай с молоком	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		23,1	21,11	95,785	725,5	0,512	2,001	32,36	3,77	141,5	376	210	6,929

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Керпанич



МЕНЮ на 21.01.2022г. (ОВЗ)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В ₁	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe				
110	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17				
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,92	59,2	8	0,24				
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02				
514	Бобовые отварные (горох)	150	13,95	9,31	29,17	181,28	0,49	0	1,25	0,43	69,77	199,6	65	4,125				
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157				
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09				
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6				
	Хлеб пеклеваный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9				
	Итого		45,067	59,51	150,602	1121,66	7,892	31,12	185,1	6,408	235,1	638,2	159,7	16,302				
	Всего		68,167	80,62	246,387	1847,16	8,404	33,12	217,5	10,178	376,6	1014	369,8	23,231				
1	Наименование блюд	3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	2	3	Б	Ж	У	7			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			4	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15		

Н.И.Ляпина

Повар