



МЕНЮ на 24.01.2022г.

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

**Вариант 6**

**Сборник рецептов блюд при  
общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной  
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна  
2011**

**Завтрак**

	Каша рисовая молочная с сахаром	180	7,29	11,55	33,12	266,13	0,153	0,81	48,06	0,63	130,5	206,4	62,28	1,44
	Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Фрукты	200	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	<b>Итого</b>		<b>39,46</b>	<b>40,04</b>	<b>108,43</b>	<b>1019,4</b>	<b>0,213</b>	<b>2,61</b>	<b>48,36</b>	<b>1,375</b>	<b>326,7</b>	<b>283,6</b>	<b>343</b>	<b>4,41</b>

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПЦ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 24.01.2022г. (ОВЗ)

**Обед**

№ п/п	№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	132	Нарезка овощная ( по сезону) Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	60 200/10	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03		
	520	Котлеты рубленные из птицы "Вкусняшка"	90	13,11	15,291	7,101	218,54	0,072	8,523	49,13	1,755	34,61	132,7	18,26	1,296		
	638	Картофель отварной с маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1		
		Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6		
		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	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2		
		<b>Итого</b>		<b>24,02</b>	<b>25,811</b>	<b>106,431</b>	<b>756,17</b>	<b>0,417</b>	<b>31,96</b>	<b>51,47</b>	<b>6,525</b>	<b>149,2</b>	<b>406,3</b>	<b>97,38</b>	<b>27,046</b>		
		<b>Всего</b>		<b>63,48</b>	<b>65,851</b>	<b>214,861</b>	<b>1775,57</b>	<b>0,63</b>	<b>34,57</b>	<b>99,83</b>	<b>7,9</b>	<b>475,9</b>	<b>689,8</b>	<b>440,4</b>	<b>31,456</b>		

Свар  Н.И.Лясина