

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 25.01.2022г.

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

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при
общепитании.
школах под редакцией
В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Картофель запеченный	150	3.13	4.96	20.15	139.57	0.225	10.4	22.82	0.202	37.3	84.5	28.6	5	1.03	
51	Голубцы ленивые с мясом	90	9.8	13.3	8.22	198.1	0.05	0.00	90.9	0.72	28.7	78.4	18.1	4	0.37	
418	Огурец соленый	20	0.83	3.22	9.15	67	0.025	0.97	0	1.7	16.2	18.8	9.6	5	0.62	
	Фрукты	200														
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0	0.04	
2	Хлеб пшеничный	30	4.32	0.54	18	169.2	0	0.00	0	0	60	53.1	19.8	7	0.1	
	Итого		18.28	22.2	69.42	628.87	0.3	11.3	113.7	2.622	142.	235	76.2	6	2.16	

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 25.01.2022г. (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
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2.4	3.6	16.32	109.6	0.072	54.64	0.008	0	35.52	70.08	22.74	1.24
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9.87	12.3	27.28	367.32	24.9	39.08	147.6	2.12	27.97	2.24	0.16	12.2
638	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	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		16.31	16.58	93.97	700.68	25.08	104.1	149.9	3.45	112.2	162.3	50.17	15.48
	Всего		34.59	38.79	163.39	1329.55	25.38	115.5	263.6	6.0725	254.8	397.3	126.4	17.64

Повар

Н.И.Ляпина