



МЕНЮ на 26.01.2022г.

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

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при
общественном питании
школ под редакцией
В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,26	4,6	26,08	165,65	0,18	0,85	29,5	0,83	62,32	162	58,91	2,72
643	Гуляш	45/45	12,33	12,06	25,2	168,3	0,099	0,30	0	0,369	6,84	116	15,76	1,719
101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
705	Чай с сахаром	200	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
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		28,43	21,05	94,82	601,55	0,419	82,3	29,5	2,004	97,45	325,3	94,19	5,999

Повар  Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 26.01.2022г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная(по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,096	6,08	0,008	0	448,2	99,04	29,84	1,44
390	Котлета рыбная "Любительская"	90,0	13,3	7,2	17,0	176,4	0,06	0,66	36,00	15,30	75,69	#####	28,98	0,58
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	2,74	5,9	18,41	137,67	0,15	14,6	38,92	0,925	33,5	79,1	27,24	1
639	Компот из сухофруктов	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
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	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	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		32,127	41,44	126,382	855,255	0,456	34,9	78,62	17,533	610,6	378,8	119,6	27,053
	Всего		60,557	62,49	221,202	1456,81	0,875	117,2	108,1	19,537	708,1	704,1	213,8	33,052

Повар

Н.И.Ляпина