

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 31.01.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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 1

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник  
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,62	163,5	0,05	0,75	0,13	0,3	85	55	8,325	0,19
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ. молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>14,1</b>	<b>57,11</b>	<b>498,1</b>	<b>0,258</b>	<b>1,49</b>	<b>10,59</b>	<b>1,52</b>	<b>124,1</b>	<b>189,8</b>	<b>72,85</b>	<b>4,22</b>

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 31.01.2022г. (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
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,32	109,6	0,072	5,46	0,008	0	35,52	70,08	22,72	1,248
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	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
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	2,7	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		<b>40,64</b>	<b>37,13</b>	<b>131,75</b>	<b>974,6</b>	<b>2,171</b>	<b>17,04</b>	<b>308,1</b>	<b>6,81</b>	<b>241,5</b>	<b>423,1</b>	<b>206,5</b>	<b>34,603</b>
	Всего		<b>61,89</b>	<b>51,23</b>	<b>188,86</b>	<b>1472,7</b>	<b>2,429</b>	<b>18,53</b>	<b>318,7</b>	<b>8,33</b>	<b>365,5</b>	<b>612,9</b>	<b>279,3</b>	<b>38,823</b>

Повар

Н.И.Ляпина