



Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СПН
Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 03.02.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет.		Витамины (мг)			Минеральные веще-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Y	ценность		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Сборник рецептур блюд при общепитании. Завтрак

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

253	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02
686	Лапшевник с творогом и стущ молоком	150/20	7,27	4,43	43	241,7	0,1	0,11	12,5	0,47	44,86	111,8	25,21	0,9
2	Фрукты	200	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		11,25	9,09	94,5	568,2	2,338	0,108	12,54	16,56	64,25	147,6	73,26	2,42

Повар
Н.И.Лясина

МЕНЮ на 03.02.2022г. (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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	2,72	5,44	18,48	116	0,064	0	8,008	0,16	14,48	39,28	14,26	0,632
т.т.к.	Рагу овощное с мясом	200	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
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	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,15	27,35	102,87	741	0,548	48,56	174	2,73	110,7	281,7	122,6	7,802
	Всего		35,4	36,44	197,37	1309,2	2,886	48,67	186,6	19,29	174,9	429,3	195,9	10,222

Повар

Н.И.Ляпина