

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Микрo-Ольховской школы № 2  
В.Т.Лапшина  
Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 04.02.2022г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	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 5**

Сборник рецептов блюд при  
общепитании.

**Завтрак**

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

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,11	5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
423	Тефтели с томатным соусом	90	9,99	14,76	10,755	216	0,072	0,35	2,871	0	6,75	82,15	16,8	0,684
	Фрукты	200												
639	Чай с молоком	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
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>23,1</b>	<b>21,11</b>	<b>95,785</b>	<b>725,5</b>	<b>0,512</b>	<b>2,001</b>	<b>32,36</b>	<b>3,77</b>	<b>141,5</b>	<b>376</b>	<b>210</b>	<b>6,929</b>

Повар

Н.И.Ляпина

МЕНЮ на 04.02.2022г. (ОВЗ)

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКФОУ Микрор-Ольховской  
 СШ МКОУ Микрор-Ольховская  
 Н.А.Кевланич

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Нарезка овощная ( по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17					
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,92	59,2	8	0,24					
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02					
514	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					
631	Компот из свежих яблок	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					
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09					
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6					
	Хлеб пеклеваннный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9					
	Итого		45,067	59,51	150,602	1121,66	7,892	31,12	185,1	6,408	235,1	638,2	159,7	16,302					
	Всего		68,167	80,62	246,387	1847,16	8,404	33,12	217,5	10,178	376,6	1014	369,8	23,231					

Повар  
 Н.И.Лясина