

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 10.02.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004
Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

	Плов с мясом кур	200	15,55	19,05	28,91	348,65	0,33	36,98	0,26	0,62	48,1	380	74,27	4,6		
	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16		
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04		
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		24,5	33,52	82	760,02	0,43	39,28	0,26	0,665	72,09	424,3	90,83	5,63		

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской
 СШ
 Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 10.02.2022г. (ОВЗ)

Обед

	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
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	2,16	6,24	10	100	0,056	11,53	0,008	0	7,87	42,4	15,92	0,744
436	Жаркое по-домашнему	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		25,05	28,45	107,66	781,31	0,656	70,01	0,396	2,68	172,1	646	144,2	15,384
	Всего		49,55	61,97	189,66	1541,33	1,086	109,3	0,656	3,345	244,2	1070	235,1	21,014

Повар
 Н.И.Лякина