

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 18.02.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		В ₁	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	
	Итого		23,1	21,11	95,785	725,5	0,512	2,001	32,36	3,77	141,5	376	210	6,929	

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 18.02.2022г. (ОВЗ)

Обед

Обед														
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
110	Нарезка овощная (по сезону) Борщ с капустой картофелем со сметаной	60 200/10	0,48 1,64	0,16 5,36	3,36 12,16	16,8 104	0,10 7,12	15,00 6,56	0,10 8,11	0,00 0,24	63,30 25,92	80,00 59,2	21,30 8	7,17 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 пеклеванный	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.Ляпина