



МЕНЮ на 21.02.2022г.


№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б <sub>1</sub>	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

**Вариант 6**

**Сборник рецептов блюд при  
общепитании.  
школах под редакцией В. Т. Лапшиной  
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна  
2011**

**Завтрак**

Каша рисовая молочная с сахаром	180	7,29	11,55	33,12	266,13	0,153	0,81	48,06	0,63	130,5	206,4	62,28	1,44
Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
Фрукты	200	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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>39,46</b>	<b>40,04</b>	<b>108,43</b>	<b>1019,4</b>	<b>0,213</b>	<b>2,61</b>	<b>48,36</b>	<b>1,375</b>	<b>326,7</b>	<b>283,6</b>	<b>343</b>	<b>4,41</b>

Повар  Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 21.02.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. 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	Мg	Fe	
132	Нарезка овощная ( по сезону) Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной Котлеты рубленные из птицы "Вкусняшка"	60 200/10 90	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
520	Картофель отварной с маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1	
638	Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб пеклеваный	200 30 20	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6	
	Итого		2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6	
	Итого		2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		24,02	25,811	106,431	756,17	0,417	31,96	51,47	6,525	149,2	406,3	97,38	27,046	
	Всего		63,48	65,851	214,861	1775,57	0,63	34,57	99,83	7,9	475,9	689,8	440,4	31,456	

Повар  Н.И.Ляпина