

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 22.02.2022г.

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход |   |   |   | Пищевые вещества/г/ |   |   |    | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-----------------|-------------------|-------|---|---|---|---------------------|---|---|----|-------------------------|----------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|                 |                   | Б     | Ж | У | Д | Б                   | Ж | У | Д  |                         | В <sub>1</sub> | С  | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |
| 1               | 2                 | 3     | 4 | 5 | 6 | 7                   | 8 | 9 | 10 | 11                      | 12             | 13 | 14 | 15 | 16                        | 17 | 18 | 19 |

Вариант 7

Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни

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

Завтрак

|     |                         |     |       |      |       |        |       |      |       |       |      |      |      |   |      |
|-----|-------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|------|-------|-------|------|------|------|---|------|
| 520 | Картофель запеченный    | 150 | 3.13  | 4.96 | 20.15 | 139.57 | 0.225 | 10.4 | 22.82 | 0.202 | 37.3 | 84.5 | 28.6 | 5 | 1.03 |
| 51  | Голубцы ленивые с мясом | 90  | 9.8   | 13.3 | 8.22  | 198.1  | 0.05  | 0.00 | 90.9  | 0.72  | 28.7 | 78.4 | 18.1 | 4 | 0.37 |
| 418 | Огурец соленый          | 20  | 0.83  | 3.22 | 9.15  | 67     | 0.025 | 0.97 | 0     | 1.7   | 16.2 | 18.8 | 9.6  | 5 | 0.62 |
|     | Фрукты                  | 200 |       |      |       |        |       |      |       |       |      |      |      |   |      |
| 685 | Чай с сахаром           | 200 | 0.2   | 0.1  | 13.9  | 55     | 0     | 0.00 | 0     | 0     | 0.4  | 0    | 0    | 0 | 0.04 |
| 2   | Хлеб пшеничный          | 30  | 4.32  | 0.54 | 18    | 169.2  | 0     | 0.00 | 0     | 0     | 60   | 53.1 | 19.8 | 4 | 0.1  |
|     | Итого                   |     | 18.28 | 22.2 | 69.42 | 628.87 | 0.3   | 11.3 | 113.7 | 2.622 | 142. | 235  | 76.2 | 5 | 2.16 |

Повар

Н.И.Ляпина

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

МЕНЮ на 22.02.2022г. (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  |
|-----|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 135 | Суп из овощей со сметаной      | 200/10 | 2.4   | 3.6   | 16.32  | 109.6   | 0.072 | 54.64 | 0.008 | 0      | 35.52 | 70.08 | 22.74 | 1.24  |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 200    | 9.87  | 12.3  | 27.28  | 367.32  | 24.9  | 39.08 | 147.6 | 2.12   | 27.97 | 2.24  | 0.16  | 12.2  |
| 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     | 0.4   | 12.1   | 65      | 0.05  | 0     | 0     | 0.45   | 7.5   | 24.68 | 5.32  | 0.45  |
|     | Хлеб пеклеваный                | 20     | 1.1   | 0.2   | 9.4    | 44      | 0.04  | 0     | 0     | 0.6    | 10    | 32    | 7.1   | 0.6   |
|     | Итого                          |        | 16.31 | 16.58 | 93.97  | 700.68  | 25.08 | 104.1 | 149.9 | 3.45   | 112.2 | 162.3 | 50.17 | 15.48 |
|     | Всего                          |        | 34.59 | 38.79 | 163.39 | 1329.55 | 25.38 | 115.5 | 263.6 | 6.0725 | 254.8 | 397.3 | 126.4 | 17.64 |

Повар  
 Н.И.Ляпина