

МЕНЮ на 25.02.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКООУ Мокро-Ольховской
 СПШ

 Н.А.Кевланич

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/		Энергет.		Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	Целлюлоза	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 10																	
Сборник рецептов блюд при																	
общеобразоват.																	
школах под редакцией В.Т.Лапиной																	
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна																	
2011																	
Завтрак																	

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	3,97
247	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,05	1,96	10,46	1,18	22,1	99,28	22,52	0,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200												
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		21,51	11,45	63,13	505,5	0,37	2,81	39,95	2,2	86,3	329,7	170,1	5,31

Повар

 Н.И.Ласына

МЕНЮ на 25.02.2022г. (ОВЗ)

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской
 СШ

 Н.А.Кевланич

		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			
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			
Т.Т.К	Рагу овощное с мясом	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			
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			
	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		26,087	27,929	107,442	800,065	7,662	54,9	12,09	2,558	124,6	585,9	120	7,357			
	Всего		47,597	39,379	170,572	1305,57	8,032	57,71	52,04	4,758	210,9	915,5	290,1	12,672			

Повар Н.И.Ляпина

