


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

  
Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 11.03.2022г. (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
110	Борщ с капустой	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	картофелем со сметаной	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	Рагу овощное с мясом	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
	Компот из свежих яблок	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пшеничный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Хлеб пеклеваный													
	Итого		<b>26,087</b>	<b>27,929</b>	<b>107,442</b>	<b>800,065</b>	<b>7,662</b>	<b>54,9</b>	<b>12,09</b>	<b>2,558</b>	<b>124,6</b>	<b>585,9</b>	<b>120</b>	<b>7,357</b>
	Всего		<b>47,597</b>	<b>39,379</b>	<b>170,572</b>	<b>1305,57</b>	<b>8,032</b>	<b>57,71</b>	<b>52,04</b>	<b>4,758</b>	<b>210,9</b>	<b>915,5</b>	<b>290,1</b>	<b>12,672</b>

Повар Н.И.Лясина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ



Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 11.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		Энергет.		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ценность	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	

**Вариант 10**

Сборник рецептур блюд при  
общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапшиной  
2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна  
2011

**Завтрак**

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5		5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
247	рыба тушеная в томате с овощами	100		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		0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200												
2	Хлеб пшеничный	30		0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	<b>Итого</b>			<b>11,45</b>	<b>63,13</b>	<b>505,5</b>	<b>0,37</b>	<b>2,81</b>	<b>39,95</b>	<b>2,2</b>	<b>86,3</b>	<b>329,7</b>	<b>170,1</b>	<b>5,315</b>

Повар

Н.И.Лясина