

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 14.03.2022г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,32	109,6	0,072	5,46	0,008	0	35,52	70,08	22,72	1,248
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	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
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		40,64	37,13	131,75	974,6	2,171	17,04	308,1	6,81	241,5	423,1	206,5	34,603
	Всего		61,89	51,23	188,86	1472,7	2,429	18,53	318,7	8,33	365,5	612,9	279,3	38,823

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ



Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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 1

Завтрак

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

520	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,62	163,5	0,05	0,75	0,13	0,3	85	55	8,325	0,19
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ. молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		21,25	14,1	57,11	498,1	0,258	1,49	10,59	1,52	124,1	189,8	72,85	4,22

Повар

Н.И.Ляпина