

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 15.03.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	3,76	0	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17	
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,08	108	0	3,76	0	2,4	14,4	61,6	10,4	0,32				
т.г.к	Котлеты рубленные из кур, "Цыпочка"	90	11,124	9,477	11,72	230,76	0,054	0,369	58,61	0,639	57,2	56,54	11,64	20,862				
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	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6				
	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	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6				
	Итого		20,904	19,84	102,59	728,38	0,424	27,51	58,72	4,609	212,9	356,1	91,54	31,152				
	Всего		45,723	42,39	180,038	1383,58	0,648	29,9	78,85	8,266	365,9	572,3	141,6	34,218				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	Y				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Повар Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ



Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 15.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюдо	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Вариант 2

Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни.

Завтрак

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

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,475	4,24	33,3	196,7	0,08	0,00	17,7	0,84	9,308	40,57	7,308	0,73
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	90	12,744	9,936	12,168	195,3	0,014	0,02	2,43	2,772	31,65	131,3	26,21	1,206
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
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		24,819	22,56	77,448	655,2	0,224	2,39	20,13	3,657	153	216,2	50,08	3,066

Повар

Н.И.Лясина