

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 16.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	6		В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Вариант 3											

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептур блюд при общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна
2011

520	Картофель отварной со слив маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17
374	Котлета рыбная с том соусом	90	12,708	6,111	2,961	118,26	0,144	0,67	9,414	1,062
685	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04
	Итого		24,058	21,41	74,601	641,46	0,362	6,246	9,422	1,272

Повар Н.И.Ляпина

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Н.И.Ляпина
Повар

Н.И.Лясына