

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СП

МЕНЮ на 17.03.2022г.

Н.А.Кевланич

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ценность		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

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

253	Масло сливочное	10	0	4,2	0,1	38,5	0	0,00	0,04	0	2,4	0,01	0,05	0,02	
	Лапшевник с творогом и сгущ. молоком	150/20	7,27	4,43	43	241,7	0,1	0,11	12,5	0,47	44,86	111,8	25,21	0,9	
686	Фрукты	200	0,90	0,00	25,50	120,00	2,19	0,00	0,00	16,05	7,95	0,80	6,00	0,80	
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66	
	Итого		11,25	9,09	94,5	568,2	2,338	0,108	12,54	16,56	64,25	147,6	73,26	2,42	

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СП

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 17.03.2022г. (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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200/10	2,72	5,44	18,48	0,064	0	8,008	0,16	14,48	39,28	14,26	0,632
Т.т.к.	Рагу овощное с мясом	200	17,11	20,95	31,8	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,15	27,35	102,37	0,548	48,56	174	2,73	110,7	281,7	122,6	7,802
	Всего		35,4	36,44	197,37	2,886	48,67	186,6	19,29	174,9	429,3	195,9	10,222

Повар Н.И.Ляпина