

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Микро-Ольховской СШ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 18.03.2022г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 5**

Сборник рецептов блюд при  
общепитании.

**Завтрак**

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

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,11	5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
423	Тефтели с томатным соусом	90	9,99	14,76	10,755	216	0,072	0,35	2,871	0	6,75	82,15	16,8	0,684
	Фрукты	200												
639	Чай с молоком	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
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
	<b>Итого</b>		<b>23,1</b>	<b>21,11</b>	<b>95,785</b>	<b>725,5</b>	<b>0,512</b>	<b>2,001</b>	<b>32,36</b>	<b>3,77</b>	<b>141,5</b>	<b>376</b>	<b>210</b>	<b>6,929</b>

Повар

Н.И.Лясина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской



Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 18.03.2022г. (ОВЗ)

**Обед**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
110	Нарезка овощная ( по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17				
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,92	59,2	8	0,24				
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02				
514	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				
631	Компот из свежих яблок	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				
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09				
	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				
	<b>Итого</b>		<b>45,067</b>	<b>59,51</b>	<b>150,602</b>	<b>1121,66</b>	<b>7,892</b>	<b>31,12</b>	<b>185,1</b>	<b>6,408</b>	<b>235,1</b>	<b>638,2</b>	<b>159,7</b>	<b>16,302</b>				
	<b>Всего</b>		<b>68,167</b>	<b>80,62</b>	<b>246,387</b>	<b>1847,16</b>	<b>8,404</b>	<b>33,12</b>	<b>217,5</b>	<b>10,178</b>	<b>376,6</b>	<b>1014</b>	<b>369,8</b>	<b>23,231</b>				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Повар Н.И.Лягина