

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 21.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		ценность	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 6

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

Завтрак

	Каша рисовая молочная с сахаром	180	7,29	11,55		33,12	266,13	0,153	0,81	48,06	0,63	130,5	206,4	62,28	1,44
	Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9		25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
	Фрукты	200	4,67	9,04		21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1		13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
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		39,46	40,04		108,43	1019,4	0,213	2,61	48,36	1,375	326,7	283,6	343	4,41

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 21.03.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет.		Витамины (мг)		Минеральные вещ-ва (мг)									
			Б	Ж	У	Y	Y	Y	Y	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	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						
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						
	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	90	13,11	15,291		7,101	218,54	0,072	8,523	49,13	1,755	34,61	132,7	18,26	1,296						
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	2,2	0,4		18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2						
	Итого		24,02	25,811		106,431	756,17	0,417	31,96	51,47	6,525	149,2	406,3	97,38	27,046						
	Всего		63,48	65,851		214,861	1775,57	0,63	34,57	99,83	7,9	475,9	689,8	440,4	31,456						

Н.И.Ляпина

Повар