



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 22.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход				Пищевые вещества/г/				Энергет ценность	Витамины (мг)				Минеральные веще- ва (мг)			
		А	Б	Ж	У	Б	Ж	У	6		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 7**  
**Завтрак**  
Сборник рецептов блюд при  
общеобразоват.  
школах под редакцией  
В.Т.Лапиной 2004 Сборник  
рецептур В.А.Тутельяна 2011

520	Картофель запеченый	150	3.13	4.96	20.15	139.57	0.225	10.4	0	22.82	0.202	5	37.3	84.5	28.6	5	1.03	
51	Голубцы ленивые с мясом	90	9.8	13.3 9	8.22	198.1	0.05	0.00	0.00	90.9	0.72	4	28.7	78.4	18.1	4	0.37	
418	Огурец соленый	20	0.83	3.22	9.15	67	0.025	0.97	0	0	1.7	5	16.2	18.8	9.6	0.62		
685	Фрукты	200																
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0	0	0.4	0	0	0	0.04	
2	Хлеб пшеничный	30	4.32	0.54	18	169.2	0	0.00	0	0	0	0	60	53.1	19.8	7	0.1	
	<b>Итого</b>		<b>18.28</b>	<b>22.2</b> <b>1</b>	<b>69.42</b>	<b>628.87</b>	<b>0.3</b>	<b>11.3</b> <b>7</b>	<b>113.7</b> <b>5</b>	<b>142.</b> <b>7</b>	<b>2.622</b> <b>5</b>	<b>235</b> <b>6</b>	<b>76.2</b> <b>6</b>	<b>76.2</b> <b>6</b>	<b>2.16</b> <b>2.16</b>			

Повар Н.И. Лягина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 22.03.2022г. (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
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2.4	3.6	16.32	109.6	0.072	54.64	0.008	0	35.52	70.08	22.74	1.24
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9.87	12.3	27.28	367.32	24.9	39.08	147.6	2.12	27.97	2.24	0.16	12.2
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	0.4	12.1	65	0.05	0	0	0.45	7.5	24.68	5.32	0.45
	Хлеб пеклеваный	20	1.1	0.2	9.4	44	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого		<b>16.31</b>	<b>16.58</b>	<b>93.97</b>	<b>700.68</b>	<b>25.08</b>	<b>104.1</b>	<b>149.9</b>	<b>3.45</b>	<b>112.2</b>	<b>162.3</b>	<b>50.17</b>	<b>15.48</b>
	Всего		<b>34.59</b>	<b>38.79</b>	<b>163.39</b>	<b>1329.55</b>	<b>25.38</b>	<b>115.5</b>	<b>263.6</b>	<b>6.0725</b>	<b>254.8</b>	<b>397.3</b>	<b>126.4</b>	<b>17.64</b>

Повар



Н.И.Ляпина