

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СПШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 23.03.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.	Витамины (мг)			Минеральные веще-ва (мг)					
			Б	Ж	5		ценность	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	
<b>Вариант 8</b>															
<b>Сборник рецептов блюд при общепитании.</b>															
<b>школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>															
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,26	4,6	26,08	165,65	0,18	0,85	29,5	0,83	62,32	162	58,91	2,72	
643	Гуляш	45/45	12,33	12,06	25,2	168,3	0,099	0,30	0	0,369	6,84	116	15,76	1,719	
101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16	
705	Чай с сахаром	200	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57	
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>28,43</b>	<b>21,05</b>	<b>94,82</b>	<b>601,55</b>	<b>0,419</b>	<b>82,3</b>	<b>29,5</b>	<b>2,004</b>	<b>97,45</b>	<b>325,3</b>	<b>94,19</b>	<b>5,999</b>	

**Завтрак**

Повар  Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

  
Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 23.03.2022г. (ОВЗ)

Обед

	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
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,096	6,08	0,008	0	448,2	99,04	29,84	1,44
390	Котлета рыбная "Любительская"	90,0	13,3	7,2	17,0	176,4	0,06	0,66	36,00	15,30	75,69	#####	28,98	0,58
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	2,74	5,9	18,41	137,67	0,15	14,6	38,92	0,925	33,5	79,1	27,24	1
639	Компот из сухофруктов	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
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	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	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Итого		<b>32,127</b>	<b>41,44</b>	<b>126,382</b>	<b>855,255</b>	<b>0,456</b>	<b>34,9</b>	<b>78,62</b>	<b>17,533</b>	<b>610,6</b>	<b>378,8</b>	<b>119,6</b>	<b>27,053</b>
	Всего		<b>60,557</b>	<b>62,49</b>	<b>221,202</b>	<b>1456,81</b>	<b>0,875</b>	<b>117,2</b>	<b>108,1</b>	<b>19,537</b>	<b>708,1</b>	<b>704,1</b>	<b>213,8</b>	<b>33,052</b>

Повар



Н.И.Ляпина