

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 04.04.2022г.

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

Вариант 1

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

Завтрак

520	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,62	163,5	0,05	0,75	0,13	0,3	85	55	8,325	0,19
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ. молоком	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>14,1</b>	<b>57,11</b>	<b>498,1</b>	<b>0,258</b>	<b>1,49</b>	<b>10,59</b>	<b>1,52</b>	<b>124,1</b>	<b>189,8</b>	<b>72,85</b>	<b>4,22</b>

Н.И.Ляпина

Повар

УТВЕРЖДАЮ:


Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ



Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 04.04.2022г. (ОВЗ)

		Обед													
		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	
	Нарезка овощная ( по сезону)														
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,32	109,6	0,072	5,46	0,008	0	35,52	70,08	22,72	1,248	
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04	
330	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	
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
	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	
	Итого		40,64	37,13	131,75	974,6	2,171	17,04	308,1	6,81	241,5	423,1	206,5	34,603	
	<b>Всего</b>		<b>61,89</b>	<b>51,23</b>	<b>188,86</b>	<b>1472,7</b>	<b>2,429</b>	<b>18,53</b>	<b>318,7</b>	<b>8,33</b>	<b>365,5</b>	<b>612,9</b>	<b>279,3</b>	<b>38,823</b>	

Повар 

Н.И.Лясина