



МЕНЮ на 08.04.2022г.

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


Вариант 5

Сборник рецептов блюд при
общеобразоват.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 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
	Итого		23,1	21,11	95,785	725,5	0,512	2,001	32,36	3,77	141,5	376	210	6,929

Повар. 

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПС

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 08.04.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
110	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	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	8,11	0,24	25,92	59,2	8	0,24			
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	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	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	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157			
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	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	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Хлеб пеклеваный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9			
	Итого		45,067	59,51	150,602	1121,66	7,892	185,1	6,408	235,1	638,2	159,7	16,302			
	Всего		68,167	80,62	246,387	1847,16	8,404	217,5	10,178	376,6	1014	369,8	23,231			
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		

Повар Н.И.Лясина