

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 11.04.2022г.

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

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при
общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
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

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

МЕНЮ на 11.04.2022г. (ОВЗ)

товар

Н.И.Ляпина