



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СЦ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.04.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		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	

**Вариан 9**

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.  
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004  
Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

**Завтрак**

	Плов с мясом кур	200	15,55	19,05	28,91	348,65	0,33	36,98	0,26	0,62	48,1	380	74,27	4,6
	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
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
	<b>Итого</b>		<b>24,5</b>	<b>33,52</b>	<b>82</b>	<b>760,02</b>	<b>0,43</b>	<b>39,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,665</b>	<b>72,09</b>	<b>424,3</b>	<b>90,83</b>	<b>5,63</b>

Повар  Н.И.Ляпина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Микро-Ольховской  
СЦС

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.04.2022г. (ОВЗ)

**Обед**

	Нарезка овощная ( по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
124	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/10	2,16	6,24	10	100	0,056	11,53	0,008	0	7,87	42,4	15,92	0,744
436	Жаркое по-домашнему	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	<b>Итого</b>		<b>25,05</b>	<b>28,45</b>	<b>107,66</b>	<b>781,31</b>	<b>0,656</b>	<b>70,01</b>	<b>0,396</b>	<b>2,68</b>	<b>172,1</b>	<b>646</b>	<b>144,2</b>	<b>15,384</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,55</b>	<b>61,97</b>	<b>189,66</b>	<b>1541,33</b>	<b>1,086</b>	<b>109,3</b>	<b>0,656</b>	<b>3,345</b>	<b>244,2</b>	<b>1070</b>	<b>235,1</b>	<b>21,014</b>

Повар

Н.И.Ляпина