



МЕНЮ на 15.04.2022г.


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

Вариант 10

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

Завтрак

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	3,97€
247	рыба тушеная в томате с овощами	100		10,6	5,1	5,6	112	0,05	1,96	10,46	1,18	22,1	99,28	22,52	0,47
685	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200													
2	Хлеб пшеничный	30		3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,8€
	Итого			21,51	11,45	63,13	505,5	0,37	2,81	39,95	2,2	86,3	329,7	170,1	5,31€

Повар 

Н.И.Ляпина



Директор МКОУ Микромско-Ольховской СШ

Н.А.Кевлянич

МЕНЮ на 15.04.2022г. (ОВЗ)

		Обед												
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
110	Борщ с капустой	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,92	59,2	8	0,24
Т.Т.К	картофелем со сметаной	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
631	Рагу овощное с мясом	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
	Компот из свежих яблок	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пшеничный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Хлеб пеклеваный													
	Итого		26,087	27,929	107,442	800,065	7,662	54,9	12,09	2,558	124,6	585,9	120	7,357
	Всего		47,597	39,379	170,572	1305,57	8,032	57,71	52,04	4,758	210,9	915,5	290,1	12,672

Повар Н.И.Лясина