

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СПШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 20.04.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В <sub>1</sub>	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<b>Вариант 3</b>											

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

**Завтрак**

520	Картофель отварной со слив маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17
374	Котлета рыбная с том соусом	90	12,708	6,111	2,961	118,26	0,144	0,67	9,414	1,062
685	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04
	<b>Итого</b>		<b>24,058</b>	<b>21,41</b>	<b>74,601</b>	<b>641,46</b>	<b>0,362</b>	<b>6,246</b>	<b>9,422</b>	<b>1,272</b>

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 20.04.2022г. (ОВЗ)

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Обед						Энергет. ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Б <sub>1</sub>	С	А		Е			
	Нарезка овощная ( по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2			
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,16	6,24	10	100	0,056	11,53	0,008	0			
431	Печень по-строгоновски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8			
516	Макаронны отварные	150	4,83	2,52	30,87	165,5	0,44	0	37,5	0,75			
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058			
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45			
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6			
	Итого		<b>32,397</b>	<b>22,92</b>	<b>94,102</b>	<b>752,915</b>	<b>31,99</b>	<b>39,5</b>	<b>226,4</b>	<b>5,858</b>			
	<b>Всего</b>		<b>56,455</b>	<b>44,33</b>	<b>168,703</b>	<b>1394,38</b>	<b>32,36</b>	<b>45,74</b>	<b>235,9</b>	<b>7,13</b>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			

Повар Н.И.Ляпина