



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

[Signature]

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 23.05.2022г.

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

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при
общепитания
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	0,153	266,13	0,81	48,06	0,63	130,5	206,4	62,28	1,44
Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9	25,3	0	373,1	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1
Фрукты	200	4,67	9,04	21,11	0,00	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	0	55	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	0,06	141	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
Итого		39,46	40,04	108,43	0,213	1019,4	2,61	48,36	1,375	326,7	283,6	343	4,41

Повар Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 23.05.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
132	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	0,035	11,3	2,33	0,2	12,19	22,03	13,42	22,03	
	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,08	108	0	3,76	0	2,4	14,4	61,6	10,4	0,32	
520	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	90	13,11	15,291	7,101	218,54	0,072	8,523	49,13	1,755	34,61	132,7	18,26	1,296	
	Картофель отварной с маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1	
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 пеклеваный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2	
	Итого		24,02	25,811	106,431	756,17	0,417	31,96	51,47	6,525	149,2	406,3	97,38	27,046	
	Всего		63,48	65,851	214,861	1775,57	0,63	34,57	99,83	7,9	475,9	689,8	440,4	31,456	

Повар Н.И.Лясина