

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич



МЕНЮ на 21.09.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	Витамины
			Б	Ж	У	4	5		
1	2	3	4	5	6	7	8		

Вариант 8

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

Завтрак

282/2017м	Оладьи из пшена с соусом сметанным с луком	100/20	10,25	11,32	6,94	190,25	7,64
310/2017м	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
701/2017м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560	17,92	17,59	67,52	518,93	34,71

Повар

Н.И.Ляпина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 21.09.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность
			Б	Ж	У	
71/2017м	Помидор свежий	100	1,1	0,16	3,8	22
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	110,75
271/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,87	7,3	38,35	246,6
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	930	29,34	23,42	125,63	861,55

Повар

Н.И.Ляпина