

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 29.09.2022г.

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

Вариант 4

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

Завтрак

71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
331/2017м	Котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	Рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09

Совар



Н.И.Ляпина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 29.09.2022г. (ОВЗ)

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Обед			Энерг. ценность
			Пищевые вещества			
ТТК стр 610 сб.р			Б	Ж	У	
99/2017м	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
492/2004л	Суп овощной со сметаной	250/10	3,63	6,88	12,75	125,25
699/2004л	Плов с мясом кур	230	17,48	18,17	41,63	400,2
701/2017м	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
702/2010	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	870	29,98	29,8	121,8	873,05

Повар

Н.И.Ляпина