

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 11.10.2022г.

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

Вариант 2

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

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0	13,00
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00	30,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00	14,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	5,09
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	15
	Итого	560	18,35	21,38	80,68	608,70	1,33	77,09

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 11.10.2022г. (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	2,3	6,3	10,3	109
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180
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
701/2017м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	920	23,64	26,79	126,51	841,8

Повар

Н.И.Ляпина