

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 12.10.2022г.

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

Вариант 3

Сборник рецептур блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

183/2017м	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42	30,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	15,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04	10,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00	6,09
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	16,00
	Итого	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	7,9	77,09

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 12.10.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
101/2004п	Икра кабачковая	100	1,6	16,26	10,53	104
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,37	8,99	44,6	279,81
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
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	900	23,28	34,16	136,7	874,7

Повар

Н.И.Ляпина