



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.10.2022г.

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

Вариант 5

Завтрак

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

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17	25,00
209/2017м	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	10,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	20,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00	6,09
371/2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3	16,00
	Итого	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5	11,5	77,09

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.10.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
23/2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	50/50	0,08	0,08	5,07	12,0
132/2004л	Рассольник ленинградский (перловка)	250	3,37	10,75	20,475	168,75
297/2017м	Фрикадельки с соусом	100/20	10,92	7,51	5,45	150,04
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	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	930	27,61	26,49	137,66	885,8

Повар

Н.И.Ляпина