



МЕНЮ на 20.10.2022г.

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

Вариант 9

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

Завтрак

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11		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
701/2017м	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	610	14,6	17,1	72,2	514,6	7,9		77,09

Повар  Н.И.Ляпина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Микро-Ольховской

СП

Н.А. Ковпанич

МЕНЮ на 20.10.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
23/2017	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
261/2017м	Печень тушеная в соусе	100	12,8	9,12	4,42	165
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,99	11,003	47,06	316,8
388/2017м	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	890	29,24	31,87	125,47	889,1

Повар  Н.И. Ляпина