

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 10.11.2022г. 1-4 КЛАССЫ

№ 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 4

Сборник рецептур блюд при общепитании.

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	12,00
331/2017м	Котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34	30,00
305/2017м	Рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00	15,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	5,09
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	15,00
	Итого	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09	77,09

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской
 СШ
 Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 10.11.2022г. 5-11 КЛАССЫ

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

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.
 школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
 рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9	12,00
331/2017м	Котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34	30,00
305/2017м	Рис припущенный	180	10,80	12,00	47,60	266,62	0,00	15,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	5,09
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	15,00
	Итого	640	25,07	21,48	100,27	619	5,54	77,09

Повар Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 10.11.2022г. (ОВЗ)

Обед

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

Повар

Н.И.Ляпина