

МЕНЮ на 14.11.2022г. 1-4 КМАССb1



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

Вариант 6
Завтрак

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

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0	13
295/2017м	Биточки, котлеты курные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5	30
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00	14
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	14
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	6,09
	Итого	560	19,266	19,1	76,23	555,55	1,8	77,09

Повар

Н.И.Ляпина

МЕНЮ на 14.11.2022г. 5-11 КЛАССЫ



№ 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 6

Завтрак

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

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,262	104	0	13
295/2017м	Биточки, котлеты курные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5	30
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	7,07	147,85	1,5	14
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	14
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	6,09
	Итого	640	21,826	21,19	92,062	664,85	1,8	77,09

Повар

Н.И.Ляпина



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Микрo-Ольовской
 Н.И. Лясина

МЕНЮ на 14.11.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
33/2011м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8
139/2004п	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167
289/2017м	Рагу с птицей	240	18,1	16,92	20,84	303,08
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	870	31,59	29,65	115,92	861,01

Повар  Н.И. Лясина