

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Микро-Ольховской
 СПШ
 Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 30.11.2022г. 1-4 классы

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

Вариант 8
 Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
 школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник
 рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

282/2017м	Оладьи из пчени с соусом сметанным с луком	100/20	10,25	11,32	6,94	190,25	7,64	36,00
310/2017м	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75	11,00
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	10,00
701/2017м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	6,09
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	14
	Итого	560	17,92	17,59	67,52	518,93	34,71	77,09

Повар
 Н.И.Лясина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевнаниич

МЕНЮ на 30.11.2022г. 5-11 классы

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

Вариант 8

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

Завтрак

282/2017м	Оладьи из печени с соусом сметанным с луком	100/20	10,25	11,32	6,94	190,25	7,64	36,00
310/2017м	Картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75	11,00
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	0,8	6,01	8,26	92,8	6,65	10,00
701/2017м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00	6,09
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	14
	Итого	640	19,25	20,36	80,9	605,09	37,37	77,09

Повар

Н.И.Лясина



МЕНЮ на 30.11.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец, по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
71/2017м	Помидор свежий	100	1,1	0,16	3,8	22
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	110,75
271/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	180	6,87	7,3	38,35	246,6
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	930	29,34	23,42	125,63	861,55

Повар Н.И.Ляпина