



МЕНЮ на 07.12.2022г. 1-4 классы

№ 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 3
Завтрак

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

183/2017м	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42	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
701/2010м	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	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	7,9	77,09

Повар  Н.И.Лясина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской



Н.А.Кевланич

МЕНЮ на 07.12.2022г. 5-11 классы

№ 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 3

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

Завтрак

183/2017м	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48	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
701/2010м	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							77,09

Повар

Н.И.Ляпина

