



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ Микро-Ольховской
 СШ

Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 16.12.2022г. 1-4 классы

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

Вариант 10

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

Завтрак

101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63	11,00
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50	45,00
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3	15,00
701/2017м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00	6,09
	Итого	510	22,75	11,33	100,74	606,98	5,43	77,09

Повар Н.И.Ляпина



МЕНЮ на 16.12.2022г. 5-11 классы

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

Вариант 10

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

Завтрак

101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05	11,00
291/2017м	Плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,14	45,00
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3	15,00
701/2017м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00	6,09
	Итого	580	26,18	12,93	101,13	678,06	6,52	77,09

Повар  Н.И.Ляпина



Директор ФНЦ ФТК

Н.А. Кевпанич

МЕНЮ на 16.12.2022г. (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
135/2004л	Суп овощной со сметаной	250/10	3,63	6,88	12,75	125,25
294/2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/20	13,55	16,06	16,26	263,25
310/2017м	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,128	25,16	189
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,55
	Итого	920	28,13	35,188	116,29	899,8

Повар  Н.И.Ляпина