

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СП

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.03.2023г. 1-4 классы

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

Вариант 7

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

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	8.30	9.97	18.88	198.45	1.17	25.00
399/2017м	Блинчики с повидлом	70	3.83	5.86	18.11	140.50	0.03	23.00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	95.52	0.00	5.54
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	16.00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	1.13	0.02	15.2	62	1.33	16
	Итого	610	15,82	16,65	81,31	543,47	12,53	85,54

Повар

Н.И.Ляпина

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

Н. А. Кевпанич

Вариант 7

Сборник рецептов блюд приобщает к кулинарии под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

Вариант 7

Сборник рецептов блюд приобщает к кулинарии под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

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

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	10,37	12,46	23,60	248,06	1,46	25,00
399/2017м	Блинчики с повидлом	70	3,83	5,86	18,11	140,50	0,03	23,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	5,54
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	1,33	16,00
	Итого	670	18,68	19,24	90,86	614,46	12,82	85,54

Н.И.Лякина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 14.03.2023г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Цена
			Б	Ж	У		
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	8,00
54-11р/2022м	Рыба тушеная с овощами	100	13,00	17,26	5,88	219,9	23,00
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	7,08	8,4	48,72	299,4	10,00
377/2017м	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	13,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	2,00
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	2,00
	Итого	820	27,97	31,55	124,8	893,5	58,00

Повар

Н.И.Ляпина