

**МЕНЮ** На 17.09.2021г.

**Вариант 5**

**Сборник рецептов блюд при общепитании.**

**школах под редакцией В. Т. Лапшиной 2004**

**Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011**

**Завтрак**

520	Картофель запеченный	150	3,76	5,95	24,18	167,48	0,27	12,48	27,38	0,243	44,8	101,5	34,38	1,24
413	Сосиска отварная с том соусом	60/20	5,93	12,42	0,49	138	0,05	0,00	8,56	0,32	13,5	73,5	7,88	0,95
418	Огурец соленый	20	0,83	3,22	9,15	67	0,025	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
685	Фрукты	200												
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,54	18	169,2	0	0,00	0	0	60	53,14	19,87	0,1
	<b>Итого</b>		<b>15,04</b>	<b>22,23</b>	<b>65,72</b>	<b>596,68</b>	<b>0,345</b>	<b>13,45</b>	<b>35,94</b>	<b>2,263</b>	<b>134,9</b>	<b>247</b>	<b>71,73</b>	<b>2,95</b>

Повар

Н.И.Ляпина


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевланич

**МЕНЮ** На 17.09.2021г. – ОБЗ

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ  
  
 Н.А.Кевланич

**Обед**

	Нарезка овощная ( по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	<b>Итого</b>		<b>16,91</b>	<b>17,48</b>	<b>97,75</b>	<b>726,08</b>	<b>25,01</b>	<b>54,18</b>	<b>149,9</b>	<b>3,75</b>	<b>94,65</b>	<b>169,2</b>	<b>40,43</b>	<b>14,64</b>
	<b>Всего</b>		<b>31,95</b>	<b>39,71</b>	<b>163,47</b>	<b>1322,76</b>	<b>25,36</b>	<b>67,63</b>	<b>185,9</b>	<b>6,013</b>	<b>229,6</b>	<b>416,2</b>	<b>112,2</b>	<b>17,59</b>

Повар  
  
 Н.И.Ляпина