

МЕНЮ На 20.09.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской
СШ

Н.А.Кевланич

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные веще-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариан 9

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

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,3	157,2	4,77
423	Колбаса вареная(сосиска) отварная с томатным соусом	60/20	11,1	16,4	11,95	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200												
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		23,43	23,91	75,21	673	0,453	1,407	38,58	1,215	82,29	358,8	192,4	6,4

Повар

Н.И.Ляпина

МЕНЮ На 20.09.2021г. – ОБЗ

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
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
т.т.к	Рагу овощное с мясом	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
631	Компот из свежих яблок	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		26,497	29,27	110,482	826,065	9,442	56,54	14,12	2,618	131,1	600,7	122	7,417
	Всего		49,927	53,18	185,692	1499,07	9,895	57,95	52,7	3,833	213,4	959,5	314,5	13,817

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской
 СПШ _____ Н.А.Кевланич

Повар _____ Н.И.Ляпина