

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СНП
Н.А.Кевпанич

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 2

Завтрак

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

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской



Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 17.05.2022г. (ОВЗ)

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет.		Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17						
132	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2,4	3,6	16,08	108	0	3,76	0	2,4	14,4	61,6	10,4	0,32						
т.т.к	Котлеты рубленные из кур, "Цыпочка"	90	11,124	9,477	11,72	230,76	0,054	0,369	58,61	0,639	57,2	56,54	11,64	20,862						
520	Картофель отварной с маслом	150/5	2,7	5,7	18,33	135,83	0,17	5,58	0,008	0,17	40	84	30	1						
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6						
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6						
	Итого		20,904	19,84	102,59	728,38	0,424	27,51	58,72	4,609	212,9	356,1	91,54	31,152						
	Всего		45,723	42,39	180,038	1383,58	0,648	29,9	78,85	8,266	365,9	572,3	141,6	34,218						

Повар Н.И.Ляпина