

МЕНЮ на 16.03.2021г.

Утверждаю:
Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ
И.А.Кевпанич

Завтрак

520	Картофель отварной со слив маслом	150/5	3.78	81	26.3	196.2	0.07	0.90	0.16	0.4	102	66	9.99	0.2
374	Котлета рыбная (п/ф) с том соусом	100	14.12	6.79	3.29	131.4	0.16	0.74	10.46	1.18	16.41	99.8	22.52	0.5
	Печенье сахарное	25	4.67	9.04	21.11	184.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
685	Кофейный напиток с молоком	200	1.1	0.2	20.2	90.2	0	0.00	0	0	14	0	0	2.
2	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.36	12	113	0.048	0.00	0	0.04	8.64	35	42	0.6
	Итого		26.55	97.39	82.9	714.97	0.278	1.64	10.62	1.62	141.1	200.8	74.51	4.2

Повар
Н.И.Ляпина

МЕНЮ на 16.03.2021г. - ОБЗ

Утверждаю:

 Директор МКОУ Микро-Ольховской СШ
 Н.А.Кевпанич

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2.7	7.8	12.5	125	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
431	Печень по-строгоновски	80/50	21.7	13.4	7.8	278.83	31.37	16.61	185.2	3.8	55.44	3.04	10.13	5.9
516	Макаронны отварные	150	5.79	3.03	37.05	198.6	0.53	0	45	0.9	29.1	166.5	30.2	1.5
639	Компот из сухофруктов	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	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
	Итого		33.897	24.99	102.782	811.015	32.1	42.38	233.9	6.008	131.6	305.7	87.82	31.567

Повар  Н.И.Ляпина