

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ. 
 Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 19.03.2021

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.53	6.96	34.36	237	0.313	1.02	35.39	1.17
423	Тефтели (полуфабрикат)с томатным соусом	100	11.1	16.4	11.95	240	0.08	0.39	3.19	0
	Фрукты	150								
639	Чай с молоком	200	2.4	0.1	41.4	171	0.12	0.80	0	2.75
2	Хлеб пшеничный	30	3.6	0.45	15	141	0.06	0.00	0	0.045
	Итого		25.63	23.91	102.71	789	0.573	2.207	38.58	3.965

Повар  Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ
 Н.А.Кевпанич



МЕНЮ на 19.03.2021 - ОБЗ

Обед													
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.48	0.16	3.36	16.8	0.10	15.00	0.10	0.00			
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2.05	6.7	15.2	130	8.9	8.2	10.14	0.3			
86	Куры отварные	60	17.4	23.24	21.8	366	0.02	7.6	174.3	4.18			
514	Бобовые отварные (горох)	150	14.1	6.9	33.4	255	0	2.8	0	0.2			
631	Компот из свежих яблок	200	0.097	0.039	21.512	86.785	0.002	0.058	1.358	0.058			
	Вафли	30	4.8	19.9	22.1	149.8	0.00	1.90	0.00	0.00			
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6			
	Хлеб пеклеваный	20	4	0.8	24.2	130	0.1	0	0	0.9			
	Итого		45.627	58.44	157.872	1221.38	9.182	35.56	185.9	6.238			
	Всего		71.257	82.35	260.582	2010.38	9.755	37.77	224.5	10.203			

Повар
 Н.И.Ляпина