

МЕНЮ на 05.04.2021



Утверждаю:

Директор МКОУ «Мокро-Ольховской СПШ»
Н.А.Кевпанич

№ рецепт. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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	

Вариант 10

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

Завтрак

	Каша рисовая молочная с сахаром	200	8,1	12,83		36,8	295,7	0,17	0,90	53,4	0,7	145	229,3	69,2	1,6	
	Бутерброд с сыром	40	23,7	18,9		25,3	373,1	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1	
	Фрукты	200	4,67	9,04		21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1		13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	
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		40,27	41,32		112,11	1048,97	0,23	2,7	53,7	1,445	341,2	306,5	350	4,57	

Handwritten signatures and initials:
 1. Top left: stylized signature.
 2. Middle left: "ЗЗЗ" (three Z's).
 3. Bottom left: "ЗУА" (Z, U, A).
 4. Far right: "Александр" (Alexander).

МЕНЮ на 05.04.2021 - ОБЗ

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
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
	Котлеты рубленые из птицы "Вкусняшка"	80	14,57	16,99	7,89	242,82	0,08	9,47	54,59	1,95	38,46	147,4	20,29	1,44
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3,2	6,8	22	163	0,2	6,7	0,01	0,2	48	100,8	36	1,2
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	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеванный	20	2,2	0,4	18,8	88	0,08	0	0	1,2	20	64	14,2	1,2
	Итого		26,58	29,51	114,91	834,62	0,455	34,97	56,93	4,65	164,7	453,2	108	27,47
	Всего		66,85	70,83	227,02	1883,59	0,685	37,67	110,6	6,095	505,9	759,7	458	32,04
	Всего за 10 дней		712,26	744	2370,78	18345,7								
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57								

Handwritten signatures and initials:
 [Signature] [Initials] [Signature]



Утверждаю:
 Н.А.Кевланич
 Директор ИКОУ МОКРО-ОЛЬХОВСКОЙ СШ