УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____Н.А.Кевпанич

МЕНЮ На 08.04.2021г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вариант 6													
	Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011													
	Завтрак													
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	198,78	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,4	70,69	3,26
643	Гуляш	50/50	13,7	13,4	28	187	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,9	17,51	1,91
101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
705	Чай с сахаром	200	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
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		**31,05**	**23,35**	**102,84**	**653,38**	**0,47**	**82,5**	**35,4**	**3,075**	**110,7**	**370,6**	**107,7**	**6,73**

Повар Н.И.Лясина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____Н.А.Кевпанич

МЕНЮ На 08.04.2021г. - ОВЗ

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	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	0,12	7,6	0,01	0	560,2	123,8	37,3	
390	Котлета рыбная " Любительская"	80,0	14,8	8,8	15,3	196,0	0,07	0,73	40,00	17,00	84,10	121,70	32,20	
520	Картофельное пюре с мас.слив.	150	3,29	7,1	22,09	165,2	0,18	17,5	46,7	1,11	40,19	94,91	32,69	
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	
	Печенье	40	5,8	22,6	20,8	156,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	
	Хлеб пеклеванный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	
	Итого		**35,397**	**45,359**	**132,822**	**935,785**	**0,517**	**39,39**	**90,4**	**19,418**	**737,8**	**431,6**	**135,8**	

Повар Н.И.Лясина