Утверждаю:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 12.04.2021

№ 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 10 Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 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**

Повар Н.И.Лясина

Утверждаю:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 12.04.2021 - 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	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 рубленные 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**								

Повар Н.И.Лясина