Утверждаю:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.04.2021

№ 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 5													
Сборник рецептур блюд при общеобразоват.			**Завтрак**											
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004														
Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011														
520	Картофель запеченый	150	3,76	5,95	24,18	167,48	0,27	12,48	27,38	0,243	44,8	101,5	34,38	1,24
413	Сосиска отварная с том соусом	60/20	5,93	12,42	0,49	138	0,05	0,00	8,56	0,32	13,5	73,5	7,88	0,95
418	Огурец соленый	20	0,83	3,22	9,15	67	0,025	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,54	18	169,2	0	0,00	0	0	60	53,14	19,87	0,1
	Итого		**15,04**	**22,23**	**65,72**	**596,68**	**0,345**	**13,45**	**35,94**	**2,263**	**134,9**	**247**	**71,73**	**2,95**

Повар Н.И.Лясина

Утверждаю:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 14.04.2021 - ОВЗ

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
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
478	Запеканка картофельная с мясом	200	9,87	12,3	27,28	367,32	24,9	39,08	147,6	2,12	27,97	2,24	0,16	12,2
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	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		**16,91**	**17,48**	**97,75**	**726,08**	**25,01**	**54,18**	**149,9**	**3,75**	**94,65**	**169,2**	**40,43**	**14,64**
	Всего		**31,95**	**39,71**	**163,47**	**1322,76**	**25,36**	**67,63**	**185,9**	**6,013**	**229,6**	**416,2**	**112,2**	**17,59**

Повар Н.И.Лясина