



МЕНЮ на 20.04.2021г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

Вариан 9
рецептур блюд при Сборник
общеобразоват.
школах под редакцией
В.Т.Лапиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,53	6,96	34,36	237	0,313	1,02	35,39	1,17		63,59	223,3	157,2	4,77	
423	Колбаса вареная(сосиска) отварная с томатным соусом	60/20	11,1	16,4	11,95	240	0,08	0,39	3,19	0		7,5	91,28	18,67	0,76	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0		0,4	0	0	0,04	
	Фрукты	200														
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		23,43	23,91	75,21	673	0,453	1,407	38,58	1,215		82,29	358,8	192,4	6,4	

Повар  Лякина Н.И.

МЕНЮ На 20.04.2021г. – ОБЗ

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

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
110	Борщ с капустой	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
т.т.к	Картофелем со сметаной	150	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
631	Рагу овощное с мясом	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Компот из свежих яблок	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Хлеб пеклеваный		26,497	29,27	110,482	826,065	9,442	56,54	14,12	2,618	131,1	600,7	122	7,417
	Итого		49,927	53,18	185,692	1499,07	9,895	57,95	52,7	3,833	213,4	959,5	314,5	13,817
	Всего													

Повар

Ляпина Н.И.