УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 21.04.2021г.

№ 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 1													
	Сборник рецептур блюд при общеобразоват.		**Завтрак**											
	школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004													
	Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011													
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,57	5,09	39,99	236	0,1	0,00	21,24	1,002	11,17	48,68	8,77	0,88
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217	0,016	0,02	2,7	3,08	35,17	145,9	29,12	1,34
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
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		**27,33**	**24,51**	**85,49**	**716,2**	**0,246**	**2,39**	**23,94**	**4,127**	**158,3**	**238,8**	**54,45**	**3,35**

Повар Лясина Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 21.04.2021г. – ОВЗ

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
т.т.к	Котлеты рубленные из кур,"Цыпочка"	80	12,36	10,53	13,02	256,4	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93	23,18
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	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		**23,24**	**22,89**	**111,88**	**810,19**	**0,55**	**31,74**	**65,24**	**2,31**	**257,3**	**405,2**	**116,8**	**34,9**
	Всего		**50,57**	**47,4**	**197,37**	**1526,39**	**0,796**	**34,13**	**89,18**	**6,437**	**415,6**	**644**	**171,3**	**38,25**

Повар Лясина Н.И.