

УТВЕРЖДАЮ:

Директор, МКОУ Мокро-
Ольховской СП

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 22.04.2021г.

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

Вариант 10

Сборник рецептов блюд приобщения к здоровому образу жизни
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004
Сборник рецептов 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
	Йогурт	50	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

Ляпина Н.И.

МЕНЮ на 22.04.2021г. – ОБЗ

УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МКОУ Мокро-
 Ольховской СШ
 Н.А.Кевпанич

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 рубленые 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 пеклеваный	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

Ляпина Н.И.