

Утверждаю:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 23.04.2021

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

Вариант 5

4

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Картофель запеченный	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
	Колбаса	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.Ляпина

МЕНЮ на 23.04.2021 - ОБЗ

Утверждаю:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

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
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 пеклеваный	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.Ляпина