

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-

Ольховской СШ

Н.А.Кевланич

МЕНЮ На 26.04.2021г.

№ 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	

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	
	Рыба с овощами	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													
	Огурец свежий	40													
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

Ляпина Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-
Ольховской СП

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ На 26.04.2021г. – ОБЗ

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													
	Итого		26,497	29,27	110,482	826,065	9,442	56,54	14,12	2,618	131,1	600,7	122	7,417
	Всего		49,927	53,18	185,692	1499,07	9,895	57,95	52,7	3,833	213,4	959,5	314,5	13,817

Повар

Ляпина Н.И.