

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской  
СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 28.04.2021г.

| № рец.<br>по сбор.                                                                    | Наименование блюд          | Выход | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(мг) |             | Минеральные вещ-ва (мг) |              |              |              |              |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|------------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|                                                                                       |                            |       | Б                   | Ж            | У             |                      | В <sub>1</sub>   | С           | А                       | Е            | Ca           | P            | Mg           | Fe          |
| 1                                                                                     | 2                          | 3     | 4                   | 5            | 6             | 7                    | 8                | 9           | 10                      | 11           | 12           | 13           | 14           | 15          |
| <b>Вариант 6</b>                                                                      |                            |       |                     |              |               |                      |                  |             |                         |              |              |              |              |             |
| <b>Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004</b> |                            |       |                     |              |               |                      |                  |             |                         |              |              |              |              |             |
| <b>Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011</b>                                            |                            |       |                     |              |               |                      |                  |             |                         |              |              |              |              |             |
| 297                                                                                   | Каша пшеничная рассыпчатая | 150   | 7,51                | 5,56         | 31,3          | 198,78               | 0,22             | 1,02        | 35,4                    | 1,86         | 74,78        | 194,4        | 70,69        | 3,26        |
| 643                                                                                   | Гуляш                      | 50/50 | 13,7                | 13,4         | 28            | 187                  | 0,11             | 0,33        | 0                       | 0,41         | 7,6          | 128,9        | 17,51        | 1,91        |
| 101                                                                                   | Зеленый горошек            | 25    | 0,24                | 0,94         | 1,54          | 15,6                 | 0,02             | 1,15        | 0                       | 0            | 6,4          | 0            | 0            | 0,16        |
| 705                                                                                   | Чай с сахаром              | 200   | 6                   | 3            | 27            | 111                  | 0,06             | 80,00       | 0                       | 0,76         | 11,09        | 2,96         | 2,96         | 0,57        |
| 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        |
|                                                                                       | <b>Итого</b>               |       | <b>31,05</b>        | <b>23,35</b> | <b>102,84</b> | <b>653,38</b>        | <b>0,47</b>      | <b>82,5</b> | <b>35,4</b>             | <b>3,075</b> | <b>110,7</b> | <b>370,6</b> | <b>107,7</b> | <b>6,73</b> |

Завтрак

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Повар

Ляпина Н.И.

**МЕНЮ** на 28.04.2021г. – 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         |
|-----|-------------------------------|------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 139 | Суп картофельный с бобовыми   | 200  | 6,2           | 5,6          | 22,3           | 167            | 0,12         | 7,6          | 0,01         | 0             | 560,2        | 123,8        | 37,3         | 1,8           |
| 390 | Котлета рыбная "              | 80,0 | 14,8          | 8,8          | 15,3           | 196,0          | 0,07         | 0,73         | 40,00        | 17,00         | 84,10        | #####        | 32,20        | 0,64          |
| 520 | Любительская                  |      |               |              |                |                |              |              |              |               |              |              |              |               |
| 639 | Картофельное пюре с мас.слив. | 150  | 3,29          | 7,1          | 22,09          | 165,2          | 0,18         | 17,5         | 46,7         | 1,11          | 40,19        | 94,91        | 32,69        | 1,19          |
|     | Компот из сухофруктов         | 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         |
|     | Печенье                       | 40   | 5,8           | 22,6         | 20,8           | 156,0          | 0,00         | 2,20         | 0,00         | 0,00          | 16,00        | 8,00         | 6,00         | 0,80          |
|     | Хлеб пшеничный                | 40   | 2,7           | 0,7          | 16,3           | 87             | 0,06         | 0            | 0            | 0,6           | 10           | 32           | 7,1          | 0,6           |
|     | Хлеб пеклеваный               | 30   | 2             | 0,4          | 12,1           | 65             | 0,05         | 0            | 0            | 0,45          | 7,5          | 24,68        | 5,32         | 0,45          |
|     | Итого                         |      | <b>35,397</b> | <b>45,36</b> | <b>132,822</b> | <b>935,785</b> | <b>0,517</b> | <b>39,39</b> | <b>90,4</b>  | <b>19,418</b> | <b>737,8</b> | <b>431,6</b> | <b>135,8</b> | <b>27,667</b> |
|     | <b>Всего</b>                  |      | <b>66,447</b> | <b>68,71</b> | <b>235,662</b> | <b>1589,17</b> | <b>0,987</b> | <b>121,9</b> | <b>125,8</b> | <b>22,493</b> | <b>848,4</b> | <b>802,2</b> | <b>243,5</b> | <b>34,397</b> |

Повар

Ляпина Н.И.