

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-  
Ольховской СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ На 30.04.2021г.

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

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при  
общепитании.  
школах под редакцией  
В.Т.Лапиной 2004 Сборник  
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

|     |                                  |       |       |       |       |        |       |      |       |       |       |       |       |       |     |  |
|-----|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|--|
| 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 | 1,2 |  |
| 413 | Сосиска отварная с том<br>соусом | 60/20 | 5,93  | 12,42 | 0,49  | 138    | 0,05  |      | 0,00  | 8,56  | 0,32  | 13,5  | 73,5  | 7,88  | 0,9 |  |
| 418 | Огурец соленый                   | 20    | 0,83  | 3,22  | 9,15  | 67     | 0,025 |      | 0,97  | 0     | 1,7   | 16,21 | 18,85 | 9,6   | 0,6 |  |
|     | Фрукты                           | 200   |       |       |       |        |       |      |       |       |       |       |       |       |     |  |
| 685 | Чай с сахаром                    | 200   | 0,2   | 0,1   | 13,9  | 55     | 0     | 0,00 | 0,00  | 0     | 0     | 0,4   | 0     | 0     | 0,0 |  |
| 2   | Хлеб пшеничный                   | 30    | 4,32  | 0,54  | 18    | 169,2  | 0     | 0,00 | 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 | 2,9 |  |

Повар

Н.И.Ляпина

# МЕНЮ На 30.04.2021г. - ОВЗ

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 | 14,6 |
|     | Всего                                              |        | 31,95 | 39,71 | 163,47 | 1322,76 | 25,36 | 67,63 | 185,9 | 6,013 | 229,6 | 416,2 | 112,2 | 17,5 |

Повар

Н.И.Ляпина