

МЕНЮ на 12.05.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

3

№ 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 4

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептов 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	
423	Тефтели с томатным соусом	100	11,1	16,4	11,95	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76	
	Фрукты	200													
	Кисель	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
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		25,63	23,91	102,71	789	0,573	2,207	38,58	3,965	152,8	422,3	238,1	7,8	

Повар

Н.И.Лясина

МЕНЮ на 12.05.2021г. – ОБЗ

УТВЕРЖДАЮ: 
 Директор МКОУ Мокро-Ольховской
 СПШ 
 Н.А.Кевпанич

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,48	0,16	3,36	16,8	0,10	15,00	0,10	0,00	63,30	80,00	21,30	7,17
110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	2,05	6,7	15,2	130	8,9	8,2	10,14	0,3	32,4	74	10	0,3
86	Куры отварные	60	17,4	23,24	21,8	366	0,02	7,6	174,3	4,18	26,54	204,6	38,94	3,02
514	Бобовые отварные (горох)	150	14,1	6,9	33,4	255	0	2,8	0	0,2	18	10	4	0,6
631	Компот из свежих яблок	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
	Вафли	30	4,8	19,9	22,1	149,8	0,00	1,90	0,00	0,00	17,00	9,00	7,00	0,09
	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	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		45,627	58,44	157,872	1221,38	9,182	35,56	185,9	6,238	189,8	463,4	100,7	12,837
	Всего		71,257	82,35	260,582	2010,38	9,755	37,77	224,5	10,203	342,6	885,7	338,8	20,637

Повар  Н.И.Ляпина