

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СПШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 24.05.2021г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (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 8

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Завтрак

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Каша молочная Дружба	150	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23	
	Йогурт	50	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57	
	Фрукты	200													
685	Чай с сахаром	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8	
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66	
	Итого		21,88	88,35	61,79	530,8	0,278	1,64	10,62	1,62	141,1	200,8	74,51	4,26	

Повар

Ляпина Н.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской

СШ

Н.А.Кевпанич

МЕНЮ на 24.05.2021г. – ОБЗ

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
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4,5	20,4	137	0,09	6,83	0,01	0	44,4	87,6	28,4	1,55
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16,4	22,32	13,72	330,2	1,4	0	141,1	3,92	86,4	46,6	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	150	16,74	11,17	35,01	217,53	0,59	0	1,5	0,51	83,72	239,5	78	4,95
705	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,014	0,28	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пеклеваный	60	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Итого		44,03	39,89	141,67	1038,25	2,289	18,41	308,3	6,89	264,3	480,5	225,1	35,73
	Всего		65,91	128,2	203,46	1569,05	2,567	20,05	319	8,51	405,4	681,3	299,7	39,99

Повар

Ляпина Н.И.