

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дронова

МЕНЮ на 20.09.2022

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценност ь
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 6

Сборник рецептов блюд при
общеобразоват.
школах под редакцией
В.Т.Лапшиной 2004
Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

295/2017	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,38	7,07	147,85
205/2017	Макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60
707/2017	Овощи свежие	100	1,1	0,2	2,8	22
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
	Итого	640	21,3	19,79	84,6	582,85

Обед

33/2011	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8
101/2017	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167
289/2004	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
342/2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010	Хлеб пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
702/2010	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	870	27,89	24,37	118,36	836,33

Повар

Н. И. Ситникова