

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дронова

МЕНЮ на 29.09.2022

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

Вариант 4

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

Завтрак

707/2017	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,14	12
234/2017	Котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30
305/2017	Рис припущенный	180	10,80	12	47,60	266,60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	640	21,48	21,1	90,9	560,3

Обед

71/2017	Огурец свежий	100	0,58	0,083	1,58	10
135/2004	Суп овощной со сметаной	250	3,63	6,88	12,75	125,25
492/2004	Плов с мясом кур	230	17,48	18,17	41,63	400,2
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	800	27,56	26,183	120,38	832,55

Повар

Н. И. Ситникова

