

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дронова

МЕНЮ на 30.09.2022

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

Вариант 5

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

Завтрак

182/2017	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32
209/2017	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63
338/2017	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
701/2010	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
376/2017	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	640	17,8	10,5	107,9	674,3

Обед

23/2017	Нарезка овощная	100	0,08	0,08	5,07	12
132/2004	Рассольник ленинградский	250	3,37	10,75	20,475	168,75
297/2017	Фрикадельки с соусом	100	10,92	7,51	5,45	150,40
203/2017	Макароны отварные с маслом	180	6,87	7,3	38,35	246,6
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
349/2017	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Итого	930	27,61	26,49	137,66	885,8

Повар

Н. И. Ситникова

