

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А. Дронова

МЕНЮ на 03.10.2022

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

Вариант 7

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

Завтрак

18/2017	Каша молочная манная с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68
399/2017	Блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62
338/2017	Фрукты (яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	47
377/2017	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55
701/2011	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7

Обед

	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
101/2017	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113
247/2011	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	10,6	5,6	112
171/2017	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,24	9,11	46,03	272
699/2004	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701/2010	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,3
702/2010	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	910	26,21	27,46	137,3	844,3

Повар

Н. И. Ситникова