

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дронова

МЕНЮ на 07.10.2022

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

Вариант 10

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

Завтрак

101/2004	Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20
291/2017	Плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06
349/2017	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
	Итого	580	216,18	12,93	101,13	678,06

Обед

16/2014	Нарезка овощная (огурец соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15,2
135/2004	Суп овощной со сметаной	250	3,63	6,88	12,75	125,25
294/2017	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/30	13,55	16,06	16,26	263,35
310/2017	Картофель отварной с маслом	180	3,64	7,128	25,10	189
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	920	25,93	31,388	112,79	844,8

Повар

Н. И. Ситникова

