

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А. Дронова

МЕНЮ на 10.10.2022

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

Вариант1

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

Завтрак

520	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,9	14,6	50,2	369,3
374	Блинчики с повидлом	70	12,7	3,2	1,7	22
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
685	Фрукт свежий яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого		15,58	17,63	118,35	692,34

Обед

71	Огурец свежий	100	0,58	0,08	0,2	10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,3	2,12	118
493	Птица тушёная в сметанном соусе	100	8,7	8,1	2,8	119
171	Каша рассыпчатая пшеничная	80	8	11	47	317
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
701	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,4	110
702	Хлеб ржано-пшеничный	40	22,8	0,45	17,4	88
	Итого		46,7	24,3	129,2	854
	Всего					

Повар

Н. И. Ситникова