

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дронова

**МЕНЮ на
12.10.2022**

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

Вариант 3

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

Завтрак

183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,29	11,55	33,12	266,13
14/2017	Масло порциями	10	23,7	18,9	25,3	273,1
338/2017	Фрукт свежий (яблоко)	200	4,67	9,04	21,11	184,17
382/2017	Какао с молоком	200	0,2	0,1	13,9	55
701/2010	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141
	Итого		39,46	40,04	108,43	1019,4

Обед

	Зеленый горошек консервированный	100	3	3,9	6,3	70,2
101/2017	Суп картофельный с крупой (пшено)	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	Компот из свежих плодов	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