

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дронова

МЕНЮ на 19.10.2022

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

Вариант 8

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

Завтрак

282/2017	Котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100/20	10,25	11,32	5,93	190,25
310/2017	Картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64
52/2017	Свекла отварная с растительным маслом	100	0,8	6,01	8,26	92,8
701/2017	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,96	21,36	106,40
378/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Итого	640	19,246	20,36	79,89	605,09

Обед

71/2017	Помидор свежий	100	1,1	0,16	3,8	22
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,3	6,3	10,3	109
271/2017	Котлеты домашние с соусом	100/20	7,81	12,28	10,62	180
203/2017	Макароны отварные с маслом	180	6,87	7,3	38,35	246,6
349/2017	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/20100	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	23,64	26,79	126,51	841,8

Повар

Н. И. Ситникова