

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ М. А.
Дромина

**МЕНЮ на
21.10.2022**

| № 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

Завтрак

Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

| | | | | | | |
|----------|---|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 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

