

# УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ М. А. Дронова

## МЕНЮ на 24.10.2022

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

### Вариант1

Сборник рецептур 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            |
|     | <b>Итого</b>                                               |     | <b>15,58</b> | <b>17,63</b> | <b>118,35</b> | <b>692,34</b> |

### 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         |
|     | <b>Итого</b>                             |     | <b>46,7</b> | <b>24,3</b> | <b>129,2</b> | <b>854</b> |
|     | <b>Всего</b>                             |     |             |             |              |            |

Повар

Н. И. Ситникова