

Утверждаю

Директор школы:

Н.А.Кевланич

Меню на 23.11.2021

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	

Вариант 2

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

Завтрак						
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390\2011	Котлета рыбная любительская	90	10,7	7,9	13,7	176,4
363\2016	Соус томатный	20	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	Печенье	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	508	18,253	21,17	72,1	592,7

Обед (для детей с ОВЗ)

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011	Печеньтушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,7	33,3	206,4
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	800	29	21,82	111,04	775,12
	Всего		47,253	42,99	183,14	1367,82

Повар: Ляпина Н.И.