



МЕНЮ на 16.12.2021г.

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

Вариан 9

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т.Лапишиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак


| | | | | | | |
|----------|--|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|
| 341\2016 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6.1 | 4.8 | 27.8 | 178.2 |
| 307\2016 | Тефтели куриные с рисом | 90 | 12.42 | 14.76 | 11.79 | 231.3 |
| 685\2004 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.2 | 0 | 15 | 58 |
| 338\2011 | Фрукты свежие | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66 |
| 701\2010 | Хлеб пшеничный | 20 | 2.13 | 0.93 | 8.73 | 55 |
| | Итого | 610 | 21.45 | 21.09 | 78.02 | 588.5 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4- 19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

Повар  Н.И.Лясина



МЕНЮ на 16.12.2021г. (ОВЗ)

| | | Обед | | | | |
|---------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| 16\2004 или 70\2011 | Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.68 | 9.1 |
| 110\2004 | Борщ с капустой картофелем со сметаной | 200/10 | 1.84 | 5.76 | 10.72 | 102.4 |
| 489\2004 | Рагу с птицей | 240 | 14.4 | 11.64 | 23.28 | 278.4 |
| 342\2011 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.1 | 0.2 | 27.5 | 112.7 |
| 701\2010 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 1.4 | 13.1 | 82.5 |
| 702\2010 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.4 | 44 |
| | Итого | 760 | 21.12 | 19.26 | 85.68 | 629.1 |
| | Всего | | 42.57 | 40.35 | 163.7 | 1217.62 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-26,95 | 100,5-117,25 | 705-822,5 |

Повар 

Н.И.Ляпина