

МЕНЮ на 29.12.2021г.



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	

**Вариант 8**

Сборник рецептов блюд при общепитании.

**Завтрак**

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.7	33.3	206.4
454\2004	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100/30	14.16	11.04	19.76	217
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.93	8.73	55
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24.31</b>	<b>22.94</b>	<b>76.79</b>	<b>572.4</b>
	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 29.12.2021г. (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	
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2.056	5.54	10.22	100.2	
431\2004	Голубцы ленивые из птицы с соусом	120	13.12	17.86	10.98	264.2	
330\2011	Бобовые отварные (горох)	150	17.64	1.8	41.94	257.4	
705\2011	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	29.62	123.72	
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.93	8.73	55	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.4	44	
	Итого	810	37.206	26.67	112.57	853.64	
	Всего		61.516	49.61	189.36	1426.04	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1- 26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Товар

Н.И.Ляпина