



МЕНЮ на 28.01.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г		Энергет.		Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)					
			Б	Ж	У	ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Вариант 10

Сборник рецептов блюд при
общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапишиной
2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна
2011

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,11	5,8	28,63	197,5	0,26	0,85	29,49	0,975	53	186,1	131	3,975
247	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,05	1,96	10,46	1,18	22,1	99,28	22,52	0,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	200												
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		21,51	11,45	63,13	505,5	0,37	2,81	39,95	2,2	86,3	329,7	170,1	5,315

Повар
Н.И.Ляпина



МЕНЮ на 28.01.2022г. (ОВЗ)

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0,54	0,08	1,47	8,8	0,02	7,60	2,33	0,08	13,18	23,26	10,85	0,39
110	Борщ с капустой	200/10	1,64	5,36	12,16	104	7,12	6,56	8,11	0,24	25,92	59,2	8	0,24
т.т.к	картофелем со сметаной	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
631	Рагу овощное с мясом	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157
	Компот из свежих яблок	30	2,7	0,7	16,3	87	0,06	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Хлеб пшеничный	20	4	0,8	24,2	130	0,1	0	0	0,9	15	49,36	10,64	0,9
	Хлеб пеклеваный													
	Итого		26,087	27,929	107,442	800,065	7,662	54,9	12,09	2,558	124,6	585,9	120	7,357
	Всего		47,597	39,379	170,572	1305,57	8,032	57,71	52,04	4,758	210,9	915,5	290,1	12,672

Повар

Н.И.Ляпина