



МЕНЮ на 03.10.2022г.

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины	цена руб.
			Б	Ж	У	6			
1	2	3	4	5	6	7	8		

Вариант 6

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

Завтрак

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0		13
295/2017м	Биточки, котлеты курные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5		30
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00		14
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3		14
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00		6,09
	Итого	560	19,266	19,1	76,23	555,55	1,8		77,09

Повар

Н.И.Ляпина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ МО
СШ № 1

М.П. О.А. Давыдов

Н.А. Кевин

СН

Обед

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
33/2011м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8
139/2004п	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167
289/2017м	Рагу с птицы	240	18,1	16,92	20,84	303,08
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	870	31,59	29,65	115,92	861,01

Н.И.Лясына

