



МЕНЮ на 19.10.2022г.

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

Вариант 8

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

282/2017м	Оладьи из пирожков с соусом сметанным с луком	100/20	10,25	11,32	6,94	190,25	7,64	36,00
310/2017м	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75	11,00
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	10,00
701/2017м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	6,09
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	14
	Итого	560	17,92	17,59	67,52	518,93	34,71	77,09

Повар  Н.И.Ляпина



МЕНЮ на 19.10.2022г. (ОВЗ)

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Вес блюда	Обед			Энерг. ценность
			Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
71/2017м	Помидор свежий	100	1,1	0,16	3,8	22
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	110,75
271/2017м	Котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,3	38,35	246,6
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	930	29,34	23,42	125,63	861,55

Повар  НИ Лякина