

Меню на 08.12.2022г. **1-4 НАСЫ**



Хвостанов

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

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общепит.разоват.

Завтрак

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

71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45	12,00
331/2017м	Котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34	30,00
305/2017м	Рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00	15,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	5,09
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	15,00
	Итого	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09	77,09

Повар

Н.И.Ласина



МЕНЮ на 08.12.2022г. 5-11 классы

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	Витамины	цена руб.
			Б	Ж	У	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Вариант 4

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

Завтрак

71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9		12,00
331/2017м	Котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34		30,00
305/2017м	Рис припущенный	180	10,80	12,00	47,60	266,62	0,00		15,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00		5,09
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3		15,00
	Итого	640	25,07	21,48	100,27	619	5,54		77,09

Повар  Н.И.Ляпина

