

Утверждаю:

Директор школы

Н.А.Кевпанич

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

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

Вариант 8

Вариант 8

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Каша молочная Дружба	150/200	3.78	81	26.3	196.2	0.07	0.90	0.16	0.4	102	66	9.99	0.2
374	Оладьи (блины п/ф) со сгущ. молоком	100/150	14.12	6.79	3.29	131.4	0.16	0.74	10.46	1.18	16.41	99.8	22.52	0.5
	Фрукты													
685	Чай с сахаром	200	1.1	0.2	20.2	90.2	0	0.00	0	0	14	0	0	2
2	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.36	12	113	0.048	0.00	0	0.04	8.64	35	42	0.6
	Итого		21.88	88.35	61.79	530.8	0.278	1.64	10.62	1.62	141.1	200.8	74.51	4.2

Повар

Н.И.Ляпина

Утверждаю:
 Директор школы
 Н.А.Кевпанич



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся ОВЗ

Обед

	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	3	4.5	20.4	137	0.09	6.83	0.01	0	44.4	87.6	28.4	1.55
431	Голубцы ленивые из птицы	150	16.4	22.32	13.72	330.2	1.4	0	141.1	3.92	86.4	46.6	84.18	5.04
330	Бобовые отварные (горох)	150	16.74	11.17	35.01	217.53	0.59	0	1.5	0.51	83.72	239.5	78	4.95
705	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	29.62	123.72	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66
	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеваный	60	4	0.8	24.2	130	0.1	0	0	0.9	15	49.36	10.64	0.9
	Итого		44.03	39.89	141.67	1038.25	2.289	18.41	308.3	6.89	264.3	480.5	225.1	35.73
	Всего		65.91	128.2	203.46	1569.05	2.567	20.05	319	8.51	405.4	681.3	299.7	39.93

Повар
 Н.И.Ляпина