

МЕНЮ на 11.03.2021г

Утверждаю:



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 1

Сборник рецептур блюд при общепитании.

Завтра
к

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

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6.57	5.09	39.99	236	0.1	0.00	21.24	1.002	11.17	48.68	8.77	0.88
454	Котлета мясная (полуфабрикат) с томатным соусом	100	14.16	11.04	13.52	217	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.9	29.12	1.34
101	Икра кабачковая	20	0.48	4.88	3.08	31.2	0.04	2.30	0	0	12.8	0	0	0.16
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
7	Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0.03	0.07	0	0	88	0	0	0.1
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		27.33	24.51	85.49	716.2	0.246	2.39	23.94	4.127	158.3	238.8	54.45	3.35

Волгоградская область
Муниципальное образование
Городской район
С/Х

ОПРЕДЕЛЕНИЕ
МОСКОВСКОГО
ВОЛГОГРАДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА
ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА
КАТЕДРА ИСТОРИИ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
ВОЙНЫ
И
ОТЕЧЕСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
И
НАУКИ
ОТЕЧЕСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
И
НАУКИ
ОТЕЧЕСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
И
НАУКИ

ОТДЕЛ ПО
МУН. С

Обед														
	Нарезка овощная (по сезону)	60	0.48	0.16	3.36	16.8	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
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
Т.т.к	Котлеты рубленные из кур, "Цыпочка"	80	12.36	10.53	13.02	256.4	0.06	0.41	65.12	0.71	63.56	62.82	12.93	23.1
520	Картофель отварной с маслом	150/5	3.2	6.8	22	163	0.2	6.7	0.01	0.2	48	100.8	36	1.2
638	Компот из изюма	200	0.4	0	27.4	106	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.7	16.3	87	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Хлеб пеклеванный	20	1.1	0.2	9.4	44	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого		23.24	22.89	111.88	810.19	0.55	31.74	65.24	2.31	257.3	405.2	116.8	34.9
	Всего		50.57	47.4	197.37	1526.39	0.796	34.13	89.18	6.437	415.6	644	171.3	38.25