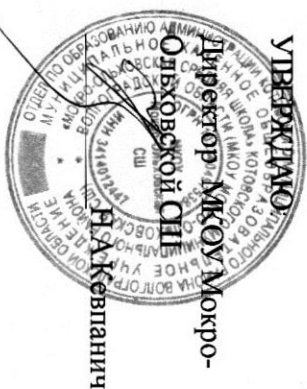


МЕНЮ На 02.04.2021г.



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

Вариант 2

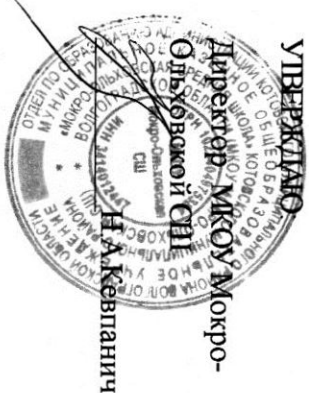
Сборник рецептов блюд при
общеобразоват.
школах под редакцией
В.Т.Лапиной 2004 Сборник
рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Картофель отварной со слив маслом	150/5	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
374	Котлета рыбная с том соусом	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Печенье сахарное	25	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Кофейный напиток с молоком	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		26,55	97,39	82,9	714,97	0,278	1,64	10,62	1,62	141,1	200,8	74,51	4,26

Повар Н.И.Ляпина

МЕНЮ На 02.04.2021г. - ОБЗ



Нарезка овощная (по сезону)		Обед															
	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				
124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,7	7,8	12,5	125	0,07	14,41	0,01	0	9,8	53	19,9	0,93			
431	Печень по-строгановски	80/50	21,7	13,4	7,8	278,83	31,37	16,61	185,2	3,8	55,44	3,04	10,13	5,9			
516	Макароны отварные	150	5,79	3,03	37,05	198,6	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5			
639	Компот из сухофруктов	200	0,097	0,039	21,512	86,785	0,002	0,058	1,358	0,058	7,584	4,462	1,746	0,157			
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,1	65	0,05	0	0	0,45	7,5	24,68	5,32	0,45			
	Хлеб пеклеванный	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Итого		33,897	24,99	102,782	811,015	32,1	42,38	233,9	6,008	131,6	305,7	87,82	31,567			
	Всего		60,447	122,4	185,682	1525,99	32,38	44,02	244,6	7,628	272,7	506,5	162,3	35,827			

Повар

Н.И.Ляпина