

МЕНЮ на 19.04.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			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

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004

Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

520	Каша молочная Дружба	150	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
	Йогурт	50	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Фрукты	200												
685	Чай с сахаром	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		21,88	88,35	61,79	530,8	0,278	1,64	10,62	1,62	141,1	200,8	74,51	4,26

Повар

Ляпина Н.И.

МЕНЮ на 19.04.2021г. – ОБЗ



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	39,99

Повар

Ляпина Н.И.