



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ
 Усть-Грязнухинской СШ
 Н.В. Бауер

МЕНЮ « 7 » октябре 2022 г.

№ рец. По сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г			Энергет. ценность	Витамины
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Вариант: 10

Сборник рецептов блюд при общеобразовательных Школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004
 Сбоник рецептов В.А. Тутельяна 2011
 Завтрак 7-11 лет

101/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	510	22,75	11,33	100,74	606,98	5,43

Завтрак 12-18 лет

101/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36	0,84
291/2017м	Плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	560	25,73	12,87	98,49	665,22	6,31

Обед ОВЗ 7-11 лет

135/2004л	Суп овощной со сметаной	200/10	3,08	5,52	10,24	108,24	
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
3/2017м	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	Итого	500	11,51	14,47	69,97	465,5	

Повар Чубатая Чубатая А.А.