

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

МЕНЮ «10» завтрак 2023г.

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

Вариант: 5

Сборник рецептур блюд при общеобразовательных Школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004
 Сбоник рецептур В.А. Тутельяна 2011

Завтрак 7-11 лет

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
209/2017м	Яйцо вареное	12	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	6,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	82,25	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5	11,5

Завтрак 12-18 лет

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	Яйцо вареное	12	40	5,08	4,60	0,38	63,00	0,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	6,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	82,25	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3	11,5

Обед ОВЗ 7-11 лет

338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
132/2004л	Рассольник ленинградский (перловка)		200	2,7	8,6	16,38	135	
349/2017м	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	31,4	124	
701/2010м	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,64	72,6	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	Итого		570	8,66	9,75	89,62	466,2	

Повар Чубатая Чубатая А.А.