

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

МЕНЮ «10» октября 202_г.

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

Вариант: 1

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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
399/2017м	Блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	600	13,03	14,48	103,02	597,89	11,5

Завтрак 12-18 лет

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
399/2017м	Блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,79

Обед ОВЗ 7-11 лет

103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044	109,72	
699/2004л	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	
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	12,5	11,88	70,474	447,32	

Повар Чубатая Чубатая А.А.