



МЕНЮ «11» октябрь 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: 2**

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

Завтрак 7-11 лет

70/71/2017м	Овощи по сезону (помидор соленный)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	540	23,43	17,05	75,92	572,70	3,78

Завтрак 12-18 лет

70/71/2017м	Овощи по сезону (помидор свежий, соленный)	100	0,6	0	3,8	14	4,9
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,6	0,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	550	25,58	18,50	89,17	646,00	6,23

Обед ОВЗ 7-11 лет

71/2017м	Помидор свежий	60	0,66	0,1	2,25	13,2
88/2017м	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8
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	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	530	7,43	5,78	69,61	368,3

Повар Чубатая Чубатая А.А.