

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



МЕНЮ «13» сентября 2022 г.

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

**Вариант: 4**

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 (огурец соленый) | 60     | 0,48  | 0,06 | 1,14  | 7,2    | 2,45 |
| 234/331/2017 м | Котлета рыбная с соусом          | 100/20 | 10,32 | 8,40 | 14,41 | 174,00 | 0,34 |
| 305/2017м      | Рис припущенный                  | 150    | 3,60  | 9,00 | 35,70 | 199,95 | 0,00 |
| 701/2010м      | Хлеб пшеничный                   | 30     | 2,31  | 0,72 | 16,02 | 79,80  | 0,00 |
| 376/2017м      | Чай с сахаром                    | 200    | 0,07  | 0,02 | 15    | 60     | 0,3  |
|                | Итого                            | 560    | 16,78 | 18,2 | 82,27 | 520,95 | 3,09 |

Завтрак 12-18 лет

|                |                                  |        |       |       |       |        |      |
|----------------|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| 70/71/2017м    | Овощи по сезону (огурец соленый) | 100    | 0,8   | 0,1   | 1,9   | 12,    | 4,9  |
| 234/331/2017 м | Котлета рыбная с соусом          | 100/20 | 10,32 | 8,40  | 14,41 | 174,00 | 0,34 |
| 305/2017м      | Рис припущенный                  | 180    | 4,32  | 10,80 | 42,84 | 239,94 | 0,00 |
| 701/2010м      | Хлеб пшеничный                   | 40     | 3,08  | 0,96  | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| 376/2017м      | Чай с сахаром                    | 200    | 0,07  | 0,02  | 15    | 60     | 0,3  |
|                | Итого                            | 640    | 18,59 | 20,28 | 95,54 | 592,34 | 5,54 |

Обед ОВЗ 7-11 лет

|           |                         |        |       |       |       |        |  |
|-----------|-------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| 99/2017м  | Суп овощной со сметаной | 200/10 | 3,08  | 5,52  | 10,24 | 108,24 |  |
| 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    | 11,51 | 14,27 | 66,67 | 445,84 |  |

Повар Чубатая Чубатая А.А.