



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

МЕНЮ «14» сентября 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: 3

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

Завтрак 7-11 лет

183/2017м	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,0	0,00
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	7,9

Завтрак 12-18 лет

183/2017м	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,0	0,00
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	610,0	20,1	23,8	98,6	690,6	7,9

Обед ОВЗ 7-11 лет

338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,0	2,4	14,6	90,4	
342/2017м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
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	560	6,83	3,64	79,6	388,4	

Повар Чубатая Чубатая А.А.