



МЕНЮ «21» сентября 2022 г.

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

**Вариант: 8**

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

Завтрак 7-11 лет

282/332/20 17м	Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	Картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2010м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
701/2017м	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	23,23	16,6	78,24	555,01	34,71

Завтрак 12-18 лет

282/332/20 17м	Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	Картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2010м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	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	620	25,16	19,37	91,62	641,17	37,37

Обед ОВЗ 7-11 лет

71/2017м	Помидор свежий	60	0,66	0,1	2,28	13,2	
88/2017м	Щи из 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.