

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

МЕНЮ «28» апрель 2023г.

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

Вариант: 5

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

Завтрак 7-11 лет

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 28 | 200 | 6,64 | 3,39 | 44,70 | 295,45 | 1,17 |
| 209/2017м | Яйцо вареное | 12 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 20 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 6,25 | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| 377/2017м | Чай с сахаром и лимоном | 16 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 590,0 | 16,1 | 9,6 | 96,7 | 600,5 | 11,5 |

Завтрак 12-18 лет

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 28 | 250 | 8,30 | 4,24 | 55,88 | 369,32 | 1,17 |
| 209/2017м | Яйцо вареное | 12 | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,38 | 63,00 | 0,00 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 20 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 6,25 | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| 377/2017м | Чай с сахаром и лимоном | 16 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 640,0 | 17,8 | 10,5 | 107,9 | 674,3 | 11,5 |

Обед ОВЗ 7-11 лет

| | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--|
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| 132/2004л | Рассольник ленинградский (перловка) | | 200 | 2,7 | 8,6 | 16,38 | 135 | |
| 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 | | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 | |
| | Итого | | 570 | 8,66 | 9,75 | 89,62 | 466,2 | |

Повар Чубатая Чубатая А.А.