

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



МЕНЮ «29» 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 рецептов блюд при общеобразовательных
 Школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004
 Сборник рецептов 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.