



Утверждаю:
Директор школы
/А.Б. Борлаков/

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «СОШ а. ГЮРЮЛЬДЕУК»**

Вводится с 14.03.2022 г.

Сезон: весенний

Вариант 1

Дата 28.04.2022 год

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	Первая неделя. Четвертый день							
Завтрак	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	54-11р-2020	140	60,42	19,40	10,00	9,00	204
	Пюре картофельное	312	150	13,42	3,06	4,32	23,01	142
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Масло сливочное (порциями)	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого завтрак		550	84,63	26,10	22,11	71,51	588
Обед	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	6,10	1,05	0,68	7,35	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	10,91	1,80	4,92	10,93	104
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	2,10	0,26	1,76	0,29	18
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	54-11р-2020	140	60,42	19,40	10,00	9,00	204
	Пюре картофельное	312	150	13,42	3,06	4,32	23,01	142
	Кисель из яблок сушеных	354	200	4,43	0,23	0,01	32,82	151
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		860	100,22	29,06	22,22	107,88	775
	итого за четвертый день первой недели		1410	184,85	55,16	44,33	183,39	1363

Повар Биджиева /К.Х. Биджиева/