

директор МБОУ СШ № 1 г. Котова

УТВЕРЖДАЮ:

Дронина М. А.

МЕНЮ на 28.11.2022 г.

№ рецепта по сборнику	Наименование блюд	Цена	Выход (г)		Пищевые вещества г						Энергетич. ценность (ккал)	
			7-11	12-18	Б		Ж		У		7-11	12-18
					7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК												
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	26,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
399/2017м	Блинчики с повидлом	16,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
ИТОГО:		77,09	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	568,97	661,7
ОБЕД (ОВЗ)												
ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	3,00	60	100	1,8	3	2,34	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	12,00	200	250	2,0	2,5	2,4	3,0	14,6	18,3	90,4	113,0
247\2011 м	Рыба тушеная с овощами	22,00	100	100	10,6	10,6	5,1	10,6	5,6	5,6	112	112
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	7,00	150	180	3,54	4,24	7,29	9,11	36,83	46,03	226,87	272,24
699\2004л	Напиток лимонный	5,00	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93
701\2010 м	Хлеб пшеничный	5,00	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
ИТОГО:		58,00	780	910	23	26,21	17,88	27,46	117,1	137,3	724,6	844,8
ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ												
252\330\2017м	Сосиски вареные с соусом	25,00	50\20		4,51		9,62		2,05		113,75	
203\2017м	Макароны отварные с маслом	15,00	150		5,73		6,07		31,98		205,50	
101\2004л	Икра кабачковая консервированная	6,00	20		0,27		0,26		1,7		17,33	
701\2010м	Хлеб пшеничный	2,00	20		1,54		0,48		10,68		53,20	
377\2017м	Чай с сахаром и лимоном	12,00	200		0,13		0,02		15,2		62	
ИТОГО:		60,00	460,0		12,2		16,5		61,6		451,8	

Старший повар

Ситникова Н. И.