

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ № 1 г. Котово _____ Дронина М. А.

МЕНЮ на 07.12.2022 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												
183/2017	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	30	200	250	8,25	11,0	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00
338/2017	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010	Хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017	Какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
ИТОГО:		77,09	56,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6
ОБЕД (ОВЗ)												
ТТК стр 610 сб. р .Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	5,00	60	100	1,8	3	2,34	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2
101\2017	Суп картофельный с крупой (пшено)	10,00	200	250	2,0	2,5	2,4	3,0	14,6	18,3	90,4	113,0
247\2011	Рыба тушеная с овощами	23,00	100	100	10,6	10,6	5,1	10,6	5,6	5,6	112	112
171\2017	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	6,00	150	180	3,54	4,24	7,29	9,11	36,83	46,03	226,87	272,24
342\2011	Компот из свежих плодов	5,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный	5,00	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	4,00	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
ИТОГО:		58,00	770	900	22,4	25,4	17,97	27,56	116,0	135,7	722,4	840,3
ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ												
70/2017	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	6,00	20	0,16	0,02	0,38	2,4					
454\2004	Котлеты мясокартофельные по - хлыновски с соусом	22,00	60/20	8,19	5,76	8,25	144,72					
203/2017	Макароны отварные с маслом	15,00	150	5,73	6,07	31,98	205,50					
376/2017	Чай каркаде с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60					
701/2010	Хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20					
ИТОГО:		60,00	470	15,53	12,33	65,91	463,42					

Старший повар

Ситникова Н. И.