

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ на 12.01.2023 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												
70/71/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	12,00	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
234/331/2017м	Котлета рыбная с соусом	30,00	100/20	100/20	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,30	115,30
305/2017м	Рис припущенный	15,00	150	180	3,60	10,80	9,00	12,00	35,70	47,60	199,95	266,60
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
376/2017м	Чай с сахаром	15,00	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
ИТОГО:		77,09	560	640	13,19	21,48	17,82	21,1	72,9	90,9	462,25	560,3
ОБЕД (ОВЗ)												
71\2017м	Огурец свежий	6,00	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
135\2004л	Суп овощной со сметаной	12,00	200	250	3,08	3,63	5,52	6,88	10,24	12,75	108,24	125,25
492\2004л	Плов с мясом кур	26,00	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2
342\2011м	Компот из свежих плодов	10,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010м	Хлеб пшеничный	2,00	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
ИТОГО:		58,00	730	860	23,69	27,56	22,32	26,18	106,93	120,38	735,14	832,55
ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ												
291/2017м	Плов из птицы	41,00	200		16,89		9,86		34,09		302,66	
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	7,00	20		0,28		1,2		1,65		18,56	
701/2010м	Хлеб пшеничный	2,00	20		1,54		0,48		10,68		53,20	
376/2017м	Чай с сахаром	10,00	200		0,07		0,02		15		60	
ИТОГО:		60	440		18,78		11,56		61,42		434,42	

Старший повар

Ситникова Н. И.