

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ на 13.01.2023 г.

№рецепта посборни ку	Наименованиебл юд	Цена	Выход (г)		Пищевыевещества/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												
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	25,00	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32
209/2017м	Яйцо вареное	10,00	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20,00	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16,00	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
ИТОГО:		77,09	590	640	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3
ОБЕД (ОВЗ)												
23\2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	7,00	30/ 30	50/ 50	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\ 2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	9,00	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297\331\ 2017м	Фрикадельки с соусом	22,00	100 /20	100 /20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макароны отварные с маслом	6,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\ 2010 м	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	760	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	782,3	885,8
ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ												
260\2017 М	Гуляш	31,00	90		13,095		15,11		2,6		198,9	
312\2017 М	Картофельное пюре с мас.слив.	15,00	120		2,45		3,84		16,35		109,8	
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	12,00	200		0,13		0,02		15,2		62	
701/2010м	Хлеб пшеничный	2,00	20		1,54		0,48		10,68		53,20	
ИТОГО:		60	430		17,22		19,45		44,83		423,90	

Старший повар

Ситникова Н. И.