

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ на 26.01.2023 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												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8
234/2017м	Котлета рыбная (минтай)	30	90	100	11,78	13,09	4,68	5,20	6,74	7,48	116,20	129,11
331/2017с	Соус сметанный с томатом	3	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,50
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,54	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
376/2017м	Чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
ИТОГО:		85,54	560	640	19,15	22,57	16,2	18,38	81,56	95,26	521,54	638,95
ОБЕД (ОВЗ)												
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	9	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
259/2017м	Жаркое по домашнему	30	200	250	18,1	22,62	18,7	23,4	19,2	24	317,5	396,87
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010м	Хлеб пшеничный	2	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
ИТОГО:		58,00	700	810	26,38	31,82	25,05	30,86	103,78	115,52	746,93	867,29
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.