

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ на 16.01.2024 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												
47/2017м	Капуста квашеная	17,00	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
77/1//2022/54 эсс2022н	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	45,00	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
125/2017м	Картофель отварной с маслом	19,00	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	3,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54/2022н	Компот из сухофруктов	16,00	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
ИТОГО:		100,46	560	600	19,38	20,06	18,23	20,23	79,47	82,85	569,84	604,84
Второй завтрак (ОВЗ)												
№ рецепта по сборнику	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергетич. ценность (ккал)			
			Б		Ж		У					
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075			0			15,15		63,6	
398/2017м	Блинчики с ягодной начинкой	70	2,7			3,81			31,48		171,01	

Обед

Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н
Котлета рыбная из п.ф.с соусом 100/20	120	12,3	6,9	6,3	156,9	77-1/2022 / 54-3с/2022н
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м

ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

279/3302/2017м	Тефтели с соусом	34,00	60/20	5,7	13,18	9,5	182,45
171\2017м	Каша рассыпчатаягречневая с маслом	21,00	120	6,6	7,15	29,88	210
377\2017м	Чай с сахаром илимоном	8,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010 м	Хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
ИТОГО:		65,00	450	13,97	20,83	65,26	507,65

Старший повар

Ситникова Н. И.