

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ №1 г. Котова \_\_\_\_\_ Дронина М. А.

МЕНЮ на 12.03.2024 г.

| №<br>рецепта по<br>сборнику | Наименование<br>блюد | Цена | Выход (г) |       | Пищевые вещества/г/ |           |      |       |      |       | Энергетич. ценность<br>(ккал) |       |
|-----------------------------|----------------------|------|-----------|-------|---------------------|-----------|------|-------|------|-------|-------------------------------|-------|
|                             |                      |      | 7-<br>11  | 12-18 | Б                   |           | Ж    |       | У    |       | 7-11                          | 12-18 |
|                             |                      |      |           |       | 7-<br>11            | 12-<br>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/<br>54<br>эсс2022н | Котлета рыбная из п/ф<br>высокой степени<br>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<br>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<br>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)

| №<br>рецепта по<br>сборнику | Наименование<br>блюд           | Выход | Пищевые вещества/г/ |  |      |  |       |  | Энергетич. ценность<br>(ккал) |  |
|-----------------------------|--------------------------------|-------|---------------------|--|------|--|-------|--|-------------------------------|--|
|                             |                                |       | Б                   |  | Ж    |  | У     |  |                               |  |
| 389/2017м                   | Сок фруктовый                  | 150   | 0,075               |  | 0    |  | 15,15 |  | 63,6                          |  |
| 398/2017м                   | Блинички с ягодной<br>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                | 17,00 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями<br>(вермишелью) | 200 | 5,1  | 5,78 | 18,5  | 146,42 | 54-7с/2022н             | 15,00 |
| Котлета рыбная из п.ф.с соусом 100/20                    | 120 | 12,3 | 6,9  | 6,3   | 156,9  | 77-1/2022 / 54-3с/2022н | 35,00 |
| Картофель отварной с маслом                              | 150 | 3,03 | 5,94 | 20,98 | 157,50 | 125/2017м               | 15,00 |
| Компот из смеси сухофруктов                              | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00  | 54-1хн/2022н            | 12,00 |
| Хлеб пшеничный йодированный                              | 40  | 3,16 | 0,4  | 19,32 | 93,52  | 701/2010м               | 3,46  |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный                        | 30  | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97  | 702/2010м               | 3,00  |

ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

|                    |                                       |       |       |       |       |       |        |
|--------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 279/3302/20<br>17м | Тефтели с соусом                      | 34,00 | 60/20 | 5,7   | 13,18 | 9,5   | 182,45 |
| 171/2017м          | Каша рассыпчатаягречневая<br>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.