

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ №1 г. Котова

Дронина М. А.

МЕНЮ на 20.09.2024 г.



№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Цена	Выход (г)		Пищевые вещества/г/				Энергетич. ценность (ккал)	
			7-11	12-18	Б		Ж		7-11	12-18
					7-11	12-18	7-11	12-18		

ЗАВТРАК

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	15,00	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8
	Плов с мясом свинины	60,00	200	200	13,54	13,54	14,70	14,70	25,20	25,20	287,26	287,20
991/2017м												
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,46	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
389/2017м	Сок фруктовый	20,00	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48
ИТОГО:		100,46	510	550	19,33	19,89	18,80	21,20	78,93	82,24	596,32	633,44

Второй завтрак (ОВЗ)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
П.т.	Молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017м	Оладьи с яблоком и сгущенным молоком	135	9,55	9,71	54,58	343,91

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,84	3,60	4,96	55,68	52/2017м	17,00
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15,00
Плов из мяса (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	50,00
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	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
Итого за Обед	730	21,30	24,99	105,40	726,65		100,46

ЗАВТРАК ЗАРОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

260/2017м	Гуляш	36,00	90	13,095	15,11	2,6	198,9
312\2017м	Картофельное пюре с маслом сливочным	19,00	120	2,45	3,84	16,35	109,8
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	430	17,22	19,45	44,83	423,90

Старший повар

Ситникова Н.И.