

УТВЕРЖДАЮ:

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

МЕНЮ на 16.10.2024 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 | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | Овощи в нарезке по сезону (огурец) | 22,00 | 60 | 100 | 0,67 | 1,12 | 0,12 | 0,2 | 2,16 | 3,6 | 13,2 | 22 |
| 77-2/2022 | Биточки, котлеты куриные из п.ф. высокой степени готовности с соусом | 45,00 | 100/20 | 100/20 | 10,18 | 10,18 | 11,33 | 11,33 | 7,07 | 7,07 | 147,85 | 147,85 |
| 203/2017м | Макароны отварные с маслом | 15,00 | 150 | 150 | 5,40 | 5,40 | 4,90 | 4,90 | 32,80 | 32,80 | 196,80 | 196,80 |
| 54/2022н | Чай с сахаром и лимоном | 15,00 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 50 | 2,37 | 3,95 | 0,3 | 0,5 | 14,49 | 24,15 | 70,14 | 116,90 |
| ИТОГО: | | 100,46 | 560 | 620 | 18,75 | 20,78 | 16,67 | 16,95 | 71,72 | 82,82 | 489,99 | 545,55 |

Второй завтрак (ОВЗ)

| № рецепта по сборнику | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|-----------------------|----------------------|-------|---------------------|--|------|--|-------|--|----------------------------|
| | | | Б | | Ж | | У | | |
| п.т | Ряженка | 150 | 4,50 | | 3,70 | | 6,00 | | 75,75 |
| 208/2017м | Лапшевник с творогом | 150 | 13,00 | | 9,00 | | 30,13 | | 258,00 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая) | 60 | 1,63 | 2,82 | 8,72 | 67,00 | 101/2004л | 17,00 |
| Суп гороховый | 200 | 3,39 | 3,60 | 10,84 | 89,32 | 54-25с/2022н | 15,00 |
| Котлеты мясные из п.ф.с соусом 100/20 | 120 | 10,18 | 11,33 | 7,07 | 147,85 | 77-2/2022 /332/2017м | 35,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 203/2017м | 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 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону (огурец) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 2,4 |
| 454\2004л | Котлеты мясокартофельные по Хлыновски с соусом | 60/20 | 8,19 | 5,76 | 8,25 | 144,72 |
| 203\2017м | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 |
| 701\2010м | Чай каркаде с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 376\2017м | Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,70 |
| ИТОГО: | | 470 | 15,53 | 12,33 | 65,91 | 463,42 |

Старший повар

Ситникова Н.И.