

УТВЕРЖДАН

директор МБОУ СШ №1 г. Котова

Дронина М. А.

МЕНЮ на 03.12.2024 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

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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 блюда | 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 | 17,00 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (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

| | | | | | | | |
|------------|---------------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 70/2017м | Овощи по сезону (помидор) | 13,00 | 30 | 0,35 | 0,01 | 1,15 | 6,04 |
| 289\2017м | Рагу из птицы с овощами | 50,00 | 200 | 14,64 | 12,17 | 17,37 | 237,7 |
| 377\2017м | Чай каркаде с сахаром | 10,00 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701\2010 м | Хлеб пшеничный | 2,00 | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 |
| | | 75,00 | 450 | 17 | 13 | 44 | 357 |