

директор МБОУ СШ №1 г. Котова

УТВЕРЖДАЮ

Дронина М. А.

МЕНЮ на 04.12.2024 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	Макаронные 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.г	Ряженка	150	4,50	3,70	6,00	75,75
208/2017м	Ляпшевник 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

260/2017М	гуляш	51	90	8,19	5,76	8,25	144,72
310/2017М	картофельное пюре с мас.слив.	12	120	5,73	6,07	31,98	205,50
701/2010м	хлеб пшеничный	2	20	0,07	0,02	15	60
376/2017м	чай с сахаром	10	200	1,54	0,48	10,68	53,70
ИТОГО:		75	430	15,53	12,33	65,91	463,42

Старший повар

Ситникова Н.И.