

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СШ № 1 г. Котово

Дронина М. А.

МЕНЮ на 11.12.2024 г.

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	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													
70/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	21,00	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	
77/6//2022/	Котлеты мясикапустные из п.ф.	45,00	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	15,00	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2	
54-3/2022н	Чай с сахаром и лимоном	16,00	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	
701/2010н	Хлеб пшеничный	3,46	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90	
ИТОГО:			100,35	560	630	18,09	19,24	18,74	19,14	85,18	90,61	581,20	609,80

Второй завтрак (ОВЗ)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
П.т.	Кисломолочный продукт «Ряженка»	150	4,50	3,70	6,00	75,75
208/2017м	Лапшевник с творогом	150	14,50	9,04	41,49	310,00

Консервы закусочные (кукуруза)	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	17
Суп крестьянский с крупой	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Котлеты мясикапустные из п.ф	9,93	12,66	5,76	176,70	77-6/2022	35
Каша рассыпчатая, гречневая	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65,30	53-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,46
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	29,99	25,87	108,06	785,07		100,46

29/2017м	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	50	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	Чай с сахаром	200	10	0,07	0,02	15	60
701/2010 м	Хлеб пшеничный	20	2	1,54	0,48	10,68	53,20
70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	13	0,35	0,01	1,15	6,04
ИТОГО:		420	75	14,02	13,91	43,28	377,20

Старший повар

Ситникова Н. И.