

директор МБОУ СШ №1 г. Котова

УТВЕРЖДАЮ

Дронина М. А.

МЕНЮ на 17.12.2024 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

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