



УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №1 г. Котова

Дронина М. А.

МЕНЮ на 19.12.2024 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												
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	60,00	200	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	1372,48	465,60
338/2017м	Фрукт свежий(яблоко)	22,00	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-3/2022н	Чай с сахаром	15,00	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
ИТОГО:		100,46	530	580	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74

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
Н.г	Вареники с картофелем со сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	17,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15,00
Тефтели с рисом из п.ф с соусом сметанным с томатом	100	10,00	13,30	2,30	169,00	77-5/2022 331/2017м	35,00
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,33	4,13	29,77	173,57	171/2017м	15,00
Кисель из повидла	200	0,10	0,00	29,07	116,69	360/2017м	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

295/332/2017 М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	48	200	16,89	9,86	34,09	302,66
203/2017м	макароньы отварные с маслом	15	20	0,28	1,2	0,65	18,56
376/2017м	чай с сахаром	2	20	1,54	0,48	10,68	53,20
701/2010м	хлеб пшеничный	10	200	0,07	0,02	15	60
ИТОГО:		75	440	18,78	11,56	61,42	434,42

Старший повар

Ситникова Н. И.