

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ № 1 г. Котово

Дронина М. А.

МЕНЮ на 28.12.2024 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

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33,00	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	32,50	40,62	247,80	309,24
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным	27,00	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
382/2017м	Какао с молоком	15,00	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,60
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	100	0,40	0,4	0,40	0,4	9,80	9,8	47,00	47
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	600	650	19,48	21,37	18,76	21,19	93,66	101,78	624,04	685,48

Второй завтрак (ОВЗ)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
п.т	Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00
210/2017м	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	275,5

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	17,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15,00
Биточки мясные из п.ф.с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	77-2/2022 /332/2017м	35,00
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15,00
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,46
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,00
Итого за Обед	800	25,40	22,52	114,86	747,64		100,46

458/2002	Гречка покупечески с мясом	200	50	4,51	9,62	2,05	113,75
101\2004л	Икра кабачковая консервированная	30	13	0,27	0,26	1,7	17,33
701\2010м	Хлеб пшеничный	20	2	1,54	0,48	10,68	53,20
377\2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	10	0,13	0,02	15,2	62
ИТОГО:		450	75	9,5	11,0	53,3	358,5

Старший повар

Ситникова Н.И.