



УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ № 1 г. Котово

Дронина М. А.

МЕНЮ на 16.01.2022г

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Цена	Выход (г)		Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11	12-18	Б		Ж		7-11	12-18
					7-11	12-18	7-11	12-18		

ЗАВТРАК

54-167/2022м	Каша «Дружба» молочная из смеси рисовой и пшенной крупы	44,00	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
3382017м	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	3,2	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
П.Т.	Пряник	20,00	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
ИТОГО:		104,2	590	620	15,88	17,28	18,74	20,42	91,24	94,44	565,68	598,84

Второй завтрак (ОВЗ)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность (ккал)	цена
			Б	Ж	У		
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	23
Н.г	Вареники с картофелем со сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	35

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20,00
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	36,00
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	3,2
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	макароны 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.