

директор

МБОУ СОШ №1 г. Котово

Дронина М. А.

МЕНЮ на 20.01.2025г

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

**ЗАВТРАК**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	33,00	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
П.Т.	Сдобное изделие сладкое	30,00	30	30	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80
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
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,2	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
54-3/22н	Чай с сахаром и лимоном	15,00	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
<b>ИТОГО:</b>		<b>104,2</b>	<b>570</b>	<b>620</b>	<b>18,01</b>	<b>20,0</b>	<b>20,0</b>	<b>22,5</b>	<b>90,6</b>	<b>98,2</b>	<b>607,7</b>	<b>666,0</b>

**Второй завтрак (ОВЗ)**

№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
н.т.	Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00
210/2017м	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5

**Обед**

Консервы закусочные(зеленый горошек)	60		0,1	3,5	22,1	131/2017м	20,00
Борщ с капустой и картофелем	200		3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15,00
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	120	13,90		4,22	186,78	77-2/2022/331/2017м	36,00
Каша рассыпчатая, пшеничная с маслом	150		7,50	37,55	243,34	171/2017м	15,00
Кисель из повидла	200		0,00	29,07	116,69	360/2017м	12,00
Хлеб пшеничный йодированный	40		0,4	19,32	93,52	701/2010м	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30		0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,17</b>		<b>117,23</b>	<b>814,40</b>		<b>104,2</b>

458/2002г	гречка по-купечески с мясом	200	50	15,12	26,64	20,70	383,76
101/2004л	икра кабачковая консервированная	30	13	15,12	26,64	20,70	383,76
701/2010м	хлеб пшеничный	20	2	0,07	0,02	15	60
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	10	1,54	0,48	10,68	53,20
<b>ИТОГО:</b>		<b>450</b>	<b>75</b>	<b>16,73</b>	<b>27,14</b>	<b>46,38</b>	<b>496,96</b>

Старший повар

Ситникова Н.И.