

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СШ №1 г. Котова Дронина М. А.



МЕНЮ на 23.01.2025 г.

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

ЗАВТРАК

182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	34,00	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017м	Блинчики (оладьи) с повидлом	30,00	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
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
54/2022н	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		50,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
ИТОГО:		104,2	600		670,16,18	19,88	16,47	19,41	93,2	111,51	587,89	702,39

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

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15,00
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	51,00
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	3,2
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,00
Итого за Обед	730	25,65	22,03	108,74	737,12		104,2

260/2017м	гуляш	90	51	10,18	11,33	7,07	147,85
310/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	120	12	6,6	7,15	29,88	210
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	2	1,54	0,48	10,68	53,20
376/2017м	Чай с сахаром	200	10	0,07	0,02	15	60
ИТОГО:		450	75	18,39	18,980	62,63	471,050

Старший повар

Ситникова Н.И.