

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ №1 г. Котова \_\_\_\_\_

Дронова М. А.

## МЕНЮ на 28.01.2025 г.

№ рецепта по сборнику	Наименование блюд	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		
<b>ЗАВТРАК</b>												
47/2017м	капуста квашеная	20,00	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
77/1//2022/54 эсс2022н	рыба, тушеная в томате с овощами	45,00	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,50	156,1	175,36
125/2017м	каша рисовая рассыпчатая	20,00	150	150	3,70	3,70	4,80	4,80	36,50	36,50	203,50	203,50
701/2010м	хлеб пшеничный	3,2	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54/2022н	компот из сухофруктов	16,00	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>104,2</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>20,45</b>	<b>22,54</b>	<b>18,23</b>	<b>20,07</b>	<b>94,39</b>	<b>98,97</b>	<b>669,30</b>	<b>604,84</b>

## Второй завтрак (ОВЗ)

№ рецепта по сборнику	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергетич. ценность (ккал)	Цена
			Б		Ж		У			
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075		0		15,15		63,6	23
398/2017м	Блинчики с ягодной начинкой	70	2,7		3,81		31,48		171,01	35

## Обед

Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	20,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15,00
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	77-1/2022 / 54-3с/2022н	36,00
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	125/2017м	15,00
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

## ЗАВТРАК ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ

70/2017м	Овощи по сезону (помидор)	13,00	30	0,35	0,01	1,15	6,04
289\2017м	Рагу из птицы с овощами	50,00	200	14,64	12,17	17,37	237,7
377\2017м	Чай каркаде с сахаром	10,00	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	2,00	20	1,54	0,48	10,68	53,20
		75,00	450	17	13	44	357

Старший повар

Ситникова Н. И.