

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СШ №1 г. Котово \_\_\_\_\_ Дронина М. А.

## МЕНЮ на 29.01.2025 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>        |  |              |            |            |                     |              |              |              |              |              |                            |               |
| 70/71/2017м           | Овощи в нарезке по сезону (огурец)                                   | 22,00        | 60         | 100        | 0,67                | 1,12         | 0,12         | 0,2          | 2,16         | 3,6          | 13,2                       | 22            |
| 77-2/2022             | Биточки, котлеты куриные из п.ф. высокой степени готовности с соусом | 44,00        | 120        | 100/20     | 10,18               | 10,18        | 11,33        | 11,33        | 7,07         | 7,07         | 147,85                     | 147,85        |
| 203/2017м             | Макароны отварные с маслом   | 20,00        | 150        | 150        | 5,40                | 5,40         | 4,90         | 4,90         | 32,80        | 32,80        | 196,80                     | 196,80        |
| 54/2022н              | Чай с сахаром и лимоном  | 15,00        | 200        | 200        | 0,13                | 0,13         | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2         | 62                         | 62            |
| 701/2010м             | Хлеб пшеничный   | 3,2          | 30         | 50         | 2,37                | 3,95         | 0,3          | 0,5          | 14,49        | 24,15        | 70,14                      | 116,90        |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | <b>104,2</b> | <b>560</b> | <b>620</b> | <b>18,75</b>        | <b>20,78</b> | <b>16,67</b> | <b>16,95</b> | <b>71,72</b> | <b>82,82</b> | <b>489,99</b>              | <b>545,55</b> |

## Второй завтрак (ОВЗ)

| № рецепта по сборнику | Наименование блюд    | Выход | Пищевые вещества/г/ |      |       | Энергетич. ценность (ккал) | Цена |
|-----------------------|----------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------------------|------|
|                       |                      |       | Б                   | Ж    | У     |                            |      |
| п.г                   | Ряженка              | 150   | 4,50                | 3,70 | 6,00  | 75,75                      | 23   |
| 208/2017м             | Лапшевник с творогом | 150   | 13,00               | 9,00 | 30,13 | 258,00                     | 35   |

## Обед

|                                       |     |       |       |       |        |                      |       |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|
| Закуска из овощей (икра кабачковая)   | 60  | 1,63  | 2,82  | 8,72  | 67,00  | 101/2004л            | 20,00 |
| Суп гороховый                         | 200 | 3,39  | 3,60  | 10,84 | 89,32  | 54-25с/2022н         | 15,00 |
| Котлеты мясные из п.ф.с соусом 100/20 | 120 | 10,18 | 11,33 | 7,07  | 147,85 | 77-2/2022 /332/2017м | 36,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом  | 150 | 5,40  | 4,90  | 32,80 | 196,80 | 203/2017м            | 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  |

|               |                               |           |            |              |              |              |               |
|---------------|-------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 260/2017М     | гуляш                         | 51        | 90         | 8,19         | 5,76         | 8,25         | 144,72        |
| 310/2017М     | картофельное пюре с мас.слив. | 12        | 120        | 5,73         | 6,07         | 31,98        | 205,50        |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                | 2         | 20         | 0,07         | 0,02         | 15           | 60            |
| 376/2017м     | чай с сахаром                 | 10        | 200        | 1,54         | 0,48         | 10,68        | 53,70         |
| <b>ИТОГО:</b> |                               | <b>75</b> | <b>430</b> | <b>15,53</b> | <b>12,33</b> | <b>65,91</b> | <b>463,42</b> |

Старший повар

Ситникова Н.И.