УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СШ № 1 г. Котово _____ Дронина М. А.

# МЕНЮ на 19.03.2025 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 | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 70/2017м | Овощи по сезону в нарезке (огурец) | 22,00 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,02 | 1,7 | 6 | 10 |
| 171/2017м | Гречка по-купечески с мясом | 62,00 | 200 | 200 | 13,20 | 13,20 | 17,80 | 17,80 | 37,50 | 37,50 | 363 | 363 |
| 54-3/2022н | Чай с сахаром и лимоном | 15,00 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 |
| 701/2010н | Хлеб пшеничный | 5,2 | 50 | 50 | 3,85 | 3,95 | 1,20 | 0,5 | 26,70 | 24,15 | 133,00 | 116,90 |
| **ИТОГО:** | | **104,2** | **500** | **540** | **17,66** | **18,08** | **19,08** | **18,42** | **80,42** | **78,55** | **564,00** | **551,9** |

**Второй завтрак (ОВЗ)**

| № рецепта по сборнику | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергетич. ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| П.т. | Кисломолочный продукт «Ряженка» | 150 | 4,50 | 3,70 | 6,00 | 75,75 |
| 208/2017м | Лапшевник с творогом | 150 | 14,50 | 9,04 | 41,49 | 310,00 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Консервы закусочные (кукуруза) | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 133/2017м | 20 |
| Суп крестьянский с крупой | 5,12 | 5,78 | 10,86 | 115,58 | 54-10с/2022н | 15 |
| Котлеты мясокапустные из п.ф | 9,93 | 12,66 | 5,76 | 176,70 | 77-6/2022 | 36 |
| Каша рассыпчатая, гречневая | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 | 171/2017м | 15 |
| Напиток из шиповника | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 53-13хн/2022н | 12 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 701/2010м | 3,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 702/2010м | 3 |
| **Итого за Обед** | **29,99** | **25,87** | **108,06** | **785,07** | | 104,2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29/2017м | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 50 | 12,41 | 13,41 | 17,6 | 264 |
| 376\2017м | Чай с сахаром | 200 | 10 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701\2010м | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 |
| 70/2017м | овощи по сезону в нарезке (помидор) | 30 | 13 | 0,35 | 0,01 | 1,15 | 6,04 |
| ИТОГО: | | 420 | 75 | 14,02 | 13,91 | 43,28 | 377,20 |

**Старший повар** _____ **Ситникова Н. И.**