

Утверждено
Директор МБОУ СШ № 3 г. Котово
Е.А. Кузнецова
22.02.23

Вариант 3 Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35,00	200	8,20	8,96	30,14	234,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00
П.Т	печенье сахарное	10	28	2,1	2,7	14,8	91,9
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379/2017м	кофейный напиток с молоком	18	200	4,07	4,6	13,72	112,56
	Итого	85,54	558,0	17,1	17,0	83,0	555,6

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35,00	250	11,25	11,20	37,67	292,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00
П.Т	печенье сахарное	10					
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	50	3,95	0,50	24,15	116,90
379/2017м	кофейный напиток с молоком	18	200	4,07	4,6	13,72	112,56
	Итого	85,54	600,0	19,7	16,7	85,3	569,0

Обед

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						
					Б		Ж		У		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2										
54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	8	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	16	90/20	100/20	12,15	13,51	12,55	13,94	8,76	9,74	
203\2017м	Макароны отварные с маслом	20	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	
376\2017м	Чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	
701\2010 м	Хлеб пшеничный	2	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	
	Итого за обед	58,00 Р	760	860	26,42	30,09	23,7	27,17	107,8	122,0	