

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

Меню на 3 октября 2024

Вариант 4 Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 170/30	58	200	14,70	15,40	43,77	372,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	100,46	530	17,54	16,12	83,06	549,62

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 170/30	58	250	19,25	54,71	465,60	19,25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	9,80	47,00	0,40
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	0,3	14,49	70,14	0,3
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,02	15	60	0,02
	Итого	100,46	580	19,97	94,00	642,74	19,97

Утверждено
 Директор МБОУ СЦ № 3 г. Котово
 / Е.А. Кузнецова

Меню на 4 октября 2024

Вариант 5 Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,84	3,6	4,96	55,68
291/2017м	Плов с птицей	60	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	100,46	510	19,33	16,56	78,93	578,66

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	100	1,4	6	8,27	92,8
291/2017м	Плов с птицей	60	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	100,46	550	19,89	18,96	82,24	615,78