

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

Меню на 9 окт 2024 2024

Вариант 8 Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	38	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	100,46	540	22,69	20,24	84,68	611,40

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	38	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	180	9,95	7,56	43,20	280,44
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	100,46	630	24,76	20,84	90,01	646,04

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

Меню на 10 октября 2024

Вариант 9 Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
182/2022м	Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	33	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	14,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого		100,46	600	16,180	16,470	93,200	587,89

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
182/2022м	Каша молочная пшениная жидкая с маслом и сахаром	33	250	10,38	13,71	43,27	337,99
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	14,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
Итого		100,46	670	19,880	19,410	111,510	702,39