

Утверждено

Директор МБОУ СШ №3 г. Котово

/ Е.А. Кузнецова

Меню на 13 ноября



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 мяскопустные 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 мяскопустные 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