

Утверждено

Директор МБОУ СШ № 3 г. Котова

/ Е.А. Кузнецова

Меню на 19 ноября



Вариант 2 Завтрак для детей 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал |
|------------------------|---|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 47/2017 м | капуста квашеная | 17 | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 52,5 |
| 77/1/2022/54-3сс/2022н | Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 45 | 100/20 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 |
| 125/2017М | картофель отварной с маслом | 19 | 150 | 3,03 | 5,94 | 20,98 | 157,50 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 16 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,03 | 132,8 |
| | Итого | 100,46 | 560 | 19,38 | 18,23 | 79,47 | 569,84 |

Завтрак для детей 12-18 лет

| № рец. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал |
|------------------------|---|---------------|------------|---------------------|--------------|--------------|------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 47/2017 м | капуста квашеная | 17 | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 87,5 |
| 77/1/2022/54-3сс/2022н | Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 45 | 100/20 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 |
| 125/2017М | картофель отварной с маслом | 19 | 150 | 3,03 | 5,94 | 20,98 | 157,50 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 3,46 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 16 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,03 | 132,8 |
| 47/2017 м | Итого | 100,46 | 600 | 20,06 | 20,23 | 82,85 | 604,84 |