

Утверждено

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



Меню на 20 ноября

Вариант 3 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 в нарезке по сезону (огурец)	25	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>	<b>71,72</b>	<b>489,99</b>

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 в нарезке по сезону (огурец)	25	100	9,44	12,17	40,62	309,24
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	5,08	4,78	19,29	140,50
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>650</b>	<b>21,37</b>	<b>21,19</b>	<b>101,7</b>	<b>685,48</b>