

Утверждено

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



Меню на 21 ноября

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
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>530</b>	<b>17,54</b>	<b>16,12</b>	<b>83,06</b>	<b>549,62</b>

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
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>580</b>	<b>19,97</b>	<b>94,00</b>	<b>642,74</b>	<b>19,97</b>