



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

Меню на 22 ноября

Вариант 5 Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,84	3,6	4,96	55,68
291/2017м	Плов с птицей	60	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>16,56</b>	<b>78,9</b>	<b>578,66</b>

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	100	1,4	6	8,27	92,8
291/2017м	Плов с птицей	60	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	<b>Итого</b>	<b>100,46</b>	<b>550</b>	<b>19,89</b>	<b>18,96</b>	<b>82,24</b>	<b>615,78</b>