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

Меню на 26 ноября 2024

Вариант 7 **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 (помидор)	21	60	7,25	10,26	30,50	233,34
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	7,20	8,90	15,80	171,80
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	0,40	0,40	9,80	47,00
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	100,46	560	18,1	20,0	90,6	607,7

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 (помидор)	21	100	1,12	0,2	3,6	22
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	100,46	600	17,87	18,64	90,09	602,36