

Утверждено

Директор МБОУ СШ № 3 г. Котова

/ Е.А. Кузнецова

Меню на 29 ноября



Вариант 10

Завтрак для детей 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
67/2017	винегрет овощной	25	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	36	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	100,46	565	20,72	22,13	75,22	591,13

Завтрак для детей 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
67/2017	винегрет овощной	25	100	1,30	4,50	7,70	76,00
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	36	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	100,46	605	21,24	23,93	78,30	621,53