



Утверждено

Директор МБОУ СШ № 3 г. Котово

/ Е.А. Кузнецова

Меню на 26 декабря

Вариант 9 Завтрак для детей 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал |
|--------------|---|---------------|------------|---------------------|---------------|---------------|------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 182/2022м | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 33 | 200 | 8,26 | 10,97 | 34,62 | 270,25 |
| 399/2017м | блинчики (оладьи) с повидлом | 27 | 70 | 5,08 | 4,78 | 19,29 | 140,50 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 22 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 14,46 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Итого | 100,46 | 600 | 16,180 | 16,470 | 93,200 | 587,89 |

Завтрак для детей 12-18 лет

| № рец. | Наименование блюд | Цена руб | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал |
|--------------|---|---------------|------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 182/2022м | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 33 | 250 | 10,38 | 13,71 | 43,27 | 337,99 |
| 399/2017м | блинчики (оладьи) с повидлом | 27 | 70 | 5,08 | 4,78 | 19,29 | 140,50 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 22 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 54-2гн/2022н | чай с сахаром | 15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 14,46 | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,90 |
| | Итого | 100,46 | 670 | 19,880 | 19,410 | 111,510 | 702,39 |