



## МЕНЮ

### на 12 января 2023г.

№ рецептурн. сборника	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность калл	Цена
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Овощная нарезка (св.помидор)	60	0,8	0,1	1,9	12,0	16,10
2	Котлета рыбная (треска) с соусом	120/20	10,32	8,4	14,41	174,0	36,50
3	Рис припущенный	180	10,8	12,0	47,6	266,0	17,09
4	Чай с сахаром	200	0,07	1,2	15,0	60,0	4,60
5	Хлеб пшеничный	40	3,08	-	26,7	133,0	2,80
6	Хлеб ржаной	20	1,9	0,3	12,3	59,4	3,00
<b>2 завтрак</b>							
1	Сок натуральный в упаковке	1/200	0,95	-	17,29	72,9	20,00
2	печенье	30	4,4	17,0	15,6	117,0	9,91
	<b>Всего завтрак</b>	<b>640</b>	<b>32,3</b>	<b>39,02</b>	<b>117,9</b>	<b>704,4</b>	<b>110,00</b>

Повар: *Гавриленко*

Павленко И.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Махарова Л.П.

Махарова Л.П.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Октябрьская СШ №1»

Гуляев В.В.



## МЕНЮ

на 12 января 2023г.

№ рецептурн. сборника	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность калл	Цена
			Белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
71	Овощная нарезка (св.огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	16,10
234/331	Котлета рыбная (треска) с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115	39,66
305	Рис припущенный	180	10,8	12,0	47,6	266	19,09
т/н	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,7	133,0	2,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	4,60
	<b>Всего завтрак</b>	<b>620,0</b>	<b>21,4</b>	<b>21,1</b>	<b>90,9</b>	<b>560</b>	<b>82,25</b>

Повар:

*Павленко*

Павленко И.В